GUIDA DI POLAR CARDIO GX

INDICE

INTRODUZIONE A POLAR CARDIO GX

Benvenuti in Polar Cardio GX! Il Polar Cardio GX è una soluzione Polar per l'allenamento di gruppo in palestre e centri benessere. Il Cardio GX consente di organizzare sessioni di allenamento basate sulla frequenza cardiaca in cui le frequenze cardiache degli utenti vengono visualizzate su uno schermo. Il Polar Cardio GX è adatto per vari tipi di attività di gruppo indoor quando sono disponibili un computer e uno schermo.

SISTEMA POLAR CARDIO GX

Il sistema Polar Cardio GX è costituito da un software per PC, una centralina, trasmettitori (elastico e trasmettitore) e un carica batteria. Per ulteriori informazioni sull'hardware, consultare la sezione hardware della presente guida. Il sistema Cardio GX può essere impostato con uno o due PC compatibili.

Il software per PC è costituito da due parti:

- Reception tool per la gestione di sessioni, tipi di sessione e atleti, la memorizzazione di dati di allenamento, l'impostazione dell'hardware e l'iscrizione alle sessioni.
- Session tool per il monitoraggio della frequenza cardiaca durante la sessione e il riepilogo dei dati relativi alla frequenza cardiaca dopo la sessione.

È possibile installare il Reception Tool e il Session Tool sullo stesso computer o su computer separati in base all'impostazione del sistema Cardio GX.

Si consiglia di leggere attentamente questa guida del software prima di utilizzare il sistema Polar Cardio GX. È il metodo più semplice per capire come utilizzare il sistema nella propria palestra.

Si consiglia inoltre di installare tutti gli aggiornamenti del software disponibili per ottenere le ultime funzioni del software e la guida utente.

REQUISITI DI SISTEMA

Prima di impostare il sistema, cercare di conoscere i requisiti di sistema.

ISTRUZIONI RAPIDE

1. Una volta installato il software, aprire il Reception Tool dal desktop di Windows.
2. Impostare la rete e l'hardware Cardio GX con il Reception Tool. Vedere ulteriori informazioni su Impostazioni di sistema.
3. Impostare i tipi di sessione con il Reception Tool.
4. Creare una sessione di allenamento e iscrivere gli utenti con il Reception Tool. Consegnare i trasmettitori agli atleti all'atto dell'iscrizione.
5. Avviare una sessione di allenamento di gruppo basata sulla frequenza cardiaca con il Session Tool nell'aula dell'allenamento di gruppo.
6. Al termine della sessione viene visualizzato e inviato per e-mail agli atleti della lezione un riepilogo individuale della sessione.

PRODOTTI MEDICI PER USO PROFESSIONALE

L'uso professionale richiede standard elevati per il produttore, il distributore e l'utente di un dispositivo medico. Polar offre istruzioni per l'uso e formazione per gli utenti professionali al fine di garantire l'uso sicuro dei dispositivi Polar.

ARTICOLI SULL'ALLENAMENTO

Per ulteriori informazioni sugli aspetti fisiologici e altre caratteristiche dei prodotti Polar, visitare Raccolta Polar degli articoli sull'allenamento.

BLUETOOTH

Il Polar Cardio GX utilizza comunicazione wireless Bluetooth tra i trasmettitori e la centralina. Bluetooth offre la tecnologia attualmente più affidabile e sicura per la trasmissione immediata di dati nel settore degli strumenti sportivi.

INTRODUZIONE ALL'HARDWARE

Il sistema Polar Cardio GX comprende il seguente hardware:

- Centralina Polar Team^2 Pro
- Caricatore Polar Team^2
- Trasmettitori Polar Team^2 dotati di trasmettitori ed elastici.

Prima di impostare il sistema, occorre conoscere i requisiti di sistema.

Le spie e i segnali acustici dei dispositivi Polar Team^2 sono presentati su Spie e segnali acustici.

REQUISITI DI SISTEMA

I requisiti di connettività variano in base all'impostazione di Polar Cardio GX. I requisiti per il PC e AV sono uguali per tutti gli utenti Cardio GX.

Oltre ai requisiti elencati di seguito, si consiglia di aggiornare periodicamente i driver del sistema.

REQUISITI AV

- Proiettore video (risoluzione minima: 1024 x 768)
- Schermo o parete adeguata

REQUISITI PER IL PC

Requisiti minimi per il PC:

- Processore 1,6 GHz
- 1 GB di RAM
- 1 GB di spazio libero su disco
- Monitor 1024 x 768
- Microsoft Windows XP, Vista o 7
- Connessione Ethernet

Requisiti del PC consigliati

- Processore 2 GHz
- 2 GB di RAM
- 5 GB di spazio libero su disco
- Monitor superiore a 1024 x 768
- Microsoft Windows XP, Vista o 7

ALTRI REQUISITI

Altri requisiti potrebbero variare in base all'impostazione del sistema Cardio GX.

Requisiti:

- un router quando
  - vi è più di una centralina,
  - più di un computer o
  - il sistema è connesso a Internet.
- cavi Ethernet incrociati (RJ45) per il collegamento di computer e centraline

CENTRALINA POLAR TEAM^2 PRO

La centralina è il dispositivo che collega i trasmettitori al PC. In un sistema Cardio GX possono esservi fino a tre centraline. Il numero di trasmettitori online viene determinato in base al numero di centraline:

- una centralina (principale): fino a 28 trasmettitori/atleti online
- due centraline (principale + una secondaria): fino a 56 trasmettitori/atleti online
- tre centraline (principale + due secondarie): fino a 80 trasmettitori/atleti online

La centralina principale non differisce da quelle secondarie a livello di hardware. La prima centralina che si collega/configura sul sistema diventa quella principale.

- La centralina è resistente all'acqua. Può essere utilizzata anche all'aperto e sotto la pioggia con la spina inserita. Usare sempre connessione wireless e alimentazione a batteria in caso di pioggia!

- L'adattatore AC è incluso nel set Cardio GX. Vi sono quattro diverse spine per l'adattatore AC. Scegliere la spina adeguata e inserirla nell'adattatore.
- Usare i piedini smontabili quando la centralina è posizionata su terra umida, ad esempio su un prato bagnato, e durante la carica per evitare il surriscaldamento. La parte inferiore della centralina può raggiungere i 60°C.
- La temperatura operativa è di -20°C - +60°C. Durante la carica, la temperatura massima di funzionamento è di 45°C.
- Per ottimizzare il segnale, si consiglia di posizionare la centralina a 2 m dal suolo.
- Quando la centralina si trova a parete, la spina deve essere rivolta verso terra, specialmente all'aperto.
- Un kit di montaggio a parete è incluso nel set Cardio GX. Le staffe in dotazione per il montaggio a parete sono indicate per superfici in cemento.
- Controllare il raggio del segnale, se la centralina è circondata da metallo.
- Wi-Fi (IEEE802.11b) integrato.
- Bluetooth integrato (raggio di 100 m)
- Connettore RJ45 per connessione Ethernet
- Batteria ricaricabile con autonomia fino a 12 ore. Tempo di ricarica 4 ore

PANNELLO ANTERIORE

1. Indicatori di carica e di alimentazione (vedere Spie e segnali acustici)
2. Indicatori numerici per i collegamenti e logo Bluetooth (vedere Spie e segnali acustici)
3. Pulsante di alimentazione
4. Porta Ethernet e spina di alimentazione sotto il coperchio

CARICATORE POLAR TEAM²

Il caricatore viene utilizzato per ricaricare le batterie dei trasmettitori e per configurare nuovi trasmettitori sul sistema.

- Nel caricatore è possibile inserire fino a dieci trasmettitori per volta.
- I trasmettitori vengono inseriti nel caricatore in modo che il LED si trovi all'esterno. Il LED si trova accanto alla lettera R del logo Polar Team². I trasmettitori vengono inseriti nel caricatore per ricaricare le batterie e per configurare nuovi trasmettitori sul sistema.
- Il caricatore Polar Team² è solo per uso al chiuso (non resistente all'acqua).
- L'adattatore AC è incluso nel set Cardio GX. Vi sono quattro diverse spine per l'adattatore AC. Scegliere la spina adeguata e inserirla nell'adattatore.
- Un kit di montaggio a parete è incluso nel set Cardio GX.

TRASMETTITORI POLAR TEAM²

Il trasmettitore è costituito da un elastico e un trasmettitore. Il trasmettitore rileva la frequenza cardiaca e la trasmette al PC tramite la centralina via Bluetooth. Durante l'allenamento, è possibile inoltre monitorare i dati relativi alla frequenza cardiaca con un training computer Polar compatibile.

Il set Polar Cardio GX include 10 trasmettitori. È possibile acquistare altri trasmettitori come accessori.

- Il trasmettitore è resistente all'acqua, ma non adatto per nuotare.
- Il trasmettitore entra in modalità standby se non viene inserito nel caricatore o agganciato all'elastico.
- Se la trasmissione dati cessa durante l'allenamento, il trasmettitore cerca automaticamente una nuova connessione.
- I trasmettitori sono dotati di tecnologia di comunicazione elettromagnetica Polar. Ad esempio, è possibile utilizzare i seguenti training computer Polar con il trasmettitore: FT1, FT2, FT4, FT7, FT40, FT60, FT80, RS100, RS300X, RS400 e RCX5. L'elenco completo dei training computer compatibili si trova sul sito web Polar.
- L'elastico del trasmettitore Team² è progettato esclusivamente per il trasmettitore Team²; gli altri elastici Polar non sono compatibili con il trasmettitore Team².
- Batteria ricaricabile con autonomia di 24 ore. Tempo di ricarica 24 ore.
- Bluetooth integrato (raggio di 100 m).
- Vedere i materiali dell'elastico e del trasmettitore su Informazioni tecniche.
- L'elastico è lavabile in lavatrice.

Vedere anche Indossare il trasmettitore e Modalità non sicura del trasmettitore.

SPIE E SEGNALI ACUSTICI

La centralina e i trasmettitori dispongono di varie spie e segnali acustici per indicare il loro stato.

CENTRALINA

Le spie si trovano nel pannello anteriore della centralina.

Spia	Funzione

Indicatore carica	**Spia verde accesa:** Il cavo di alimentazione è collegato e/o la batteria è carica. **Spia rossa accesa:** La batteria è scarica e in ricarica. **La spia rossa lampeggia ogni 5 secondi:** La batteria è scarica e non in ricarica. **La spia rossa lampeggia per 3 secondi e il dispositivo si accende automaticamente:** La batteria è scarica.
Indicatore di alimentazione	Centralina accesa.
	La centralina è pronta per l'uso. Occorre circa 1 minuto perché si illumini dopo l'accensione della centralina. Sulle centraline secondarie, l'unica che si accende quando la centralina è pronta per l'uso. La centralina principale deve essere accesa e pronta per l'uso.
	Un PC è connesso alla centralina e il software Cardio GX è in esecuzione.
	Almeno un trasmettitore è collegato alla centralina tramite Bluetooth.
	Si accende sulla centralina principale quando almeno una centralina secondaria è connessa alla centralina principale (automaticamente in modo wireless).

TRASMETTITORE

Vedere la tabella di seguito per una descrizione delle spie e dei segnali acustici durante l'allenamento.

Spia/Segnale acustico	Funzione
La spia verde lampeggia allo stesso ritmo della frequenza cardiaca.	Il trasmettitore rileva il segnale della frequenza cardiaca ed è pronto per la trasmissione.
La spia rossa lampeggia allo stesso ritmo della frequenza cardiaca.	Il trasmettitore rileva il segnale della frequenza cardiaca ed è pronto per la trasmissione. Il livello di memoria o batteria è basso.

Si avvia il segnale acustico di trasmissione, un beep.	Il trasmettitore inizia a rilevare e trasmettere la frequenza cardiaca.
La spia verde lampeggia ogni 3 secondi.	Il trasmettitore sta trasmettendo.
Segnale acustico di arresto di trasmissione, due beep.	Il trasmettitore cessa di rilevare e trasmettere la frequenza cardiaca.
La spia rossa lampeggia due volte ogni 5 secondi per 30 secondi. Si arresta il segnale acustico di registrazione.	Impossibile avviare la trasmissione.
La spia rossa lampeggia due volte ogni 5 secondi per 10 minuti. Segnale acustico di arresto di trasmissione.	La trasmissione si è arrestata perché la batteria è scarica.

Vedere la tabella di seguito per una descrizione delle spie e dei segnali acustici durante la carica/quando i trasmettitori sono nel caricatore.

Spia/Segnale acustico	Funzione
La spia rossa è accesa per 5 secondi. Breve segnale acustico.	Il trasmettitore è correttamente inserito nel caricatore.
La spia rossa lampeggia ogni 5 secondi.	Il trasmettitore sta caricando.
La spia verde lampeggia ogni 10 secondi.	La batteria del trasmettitore è carica.

La spia verde è accesa.	Durante la configurazione, l'utente può attivare la connessione tra un nuovo trasmettitore e il sistema rimuovendo il trasmettitore dal caricatore.
La spia rossa è accesa per 5 secondi. Tre brevi segnali acustici.	Il trasmettitore è correttamente inserito nel caricatore, ma si trova in modalità non sicura. • Se un trasmettitore è stato già associato ad una centralina, deve trovarsi in modalità non sicura per poter essere configurato su un'altra centralina. • Se un trasmettitore viene configurato sul sistema, non può comunicare con il sistema in modalità non sicura. Per passare alla modalità sicura, rimuovere il trasmettitore dal caricatore e reinserirlo dopo un minimo di tre secondi. Si avvertirà un solo segnale acustico.

MODALITÀ NON SICURA DEL TRASMETTITORE

I trasmettitori possono essere in modalità sicura o non sicura. In pratica:

- in modalità sicura il trasmettitore viene nascosto ai dispositivi Bluetooth, impedendo che questi ultimi rilevino il trasmettitore e
- in modalità non sicura il trasmettitore è visibile a tutti i dispositivi Bluetooth.

Come riconoscere le modalità:

Il trasmettitore è in modalità sicura se si avverte solo un breve segnale acustico quando lo si inserisce nel caricatore. Il trasmettitore è in modalità non sicura se si avvertono tre segnali acustici quando lo si inserisce nel caricatore. Vedere Spie e segnali acustici.

Come cambiare modalità:

Per impostazione predefinita, quando si inserisce un trasmettitore nel caricatore, entra in modalità sicura. Passare alla modalità non sicura del trasmettitore rimuovendolo dal caricatore e reinserendolo dopo un minimo di 3 secondi mentre il caricatore è inserito nella presa di corrente. Se si desidera passare vari trasmettitori alla modalità non sicura, il metodo più semplice è inserendo tutti i trasmettitori nel caricatore e scollegando e ricollegando il cavo di alimentazione entro 3 secondi.

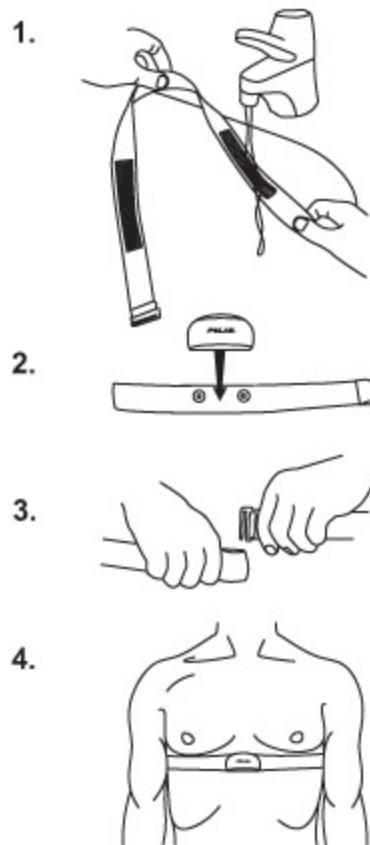
Uso:

Di norma i trasmettitori sono sempre in modalità sicura. La modalità non sicura viene utilizzata **solo** quando:

- la combinazione della centralina è stata modificata e i trasmettitori devono essere sincronizzati con la nuova combinazione oppure
- il trasmettitore è stato precedentemente associato ad una centralina e ora è associato ad un'altra.

INDOSSARE IL TRASMETTITORE

Per il funzionamento corretto dei trasmettitori (rilevazione e trasmissione dei dati relativi alla frequenza cardiaca), osservare le seguenti istruzioni.

1. Bagnare gli elettrodi dell'elastico con acqua
2. Agganciare il trasmettitore all'elastico. Regolare la lunghezza dell'elastico in modo che sia stretto ma comodo.
3. Far passare l'elastico intorno al petto, al di sotto dei muscoli pettorali, e attaccare il gancio all'altra estremità dell'elastico.
    - Se si indossa un reggiseno sportivo, posizionare l'elastico sotto il reggiseno.
4. Verificare che l'area dell'elettrodo bagnato sia ben a contatto con la pelle e che il logo Polar del trasmettitore sia in posizione verticale e centrale.
    - Quando il trasmettitore inizia a rilevare e trasmettere i dati relativi alla frequenza cardiaca, si avverte un segnale acustico breve e una spia verde inizia a lampeggiare sul trasmettitore. Ora è possibile inoltre monitorare la frequenza cardiaca con un training computer Polar compatibile.

Una volta terminato l'allenamento, staccare il trasmettitore dall'elastico e osservare le istruzioni per la cura e la manutenzione.

Un trasmettitore Team^2 può essere utilizzato solo con un elastico Team^2.

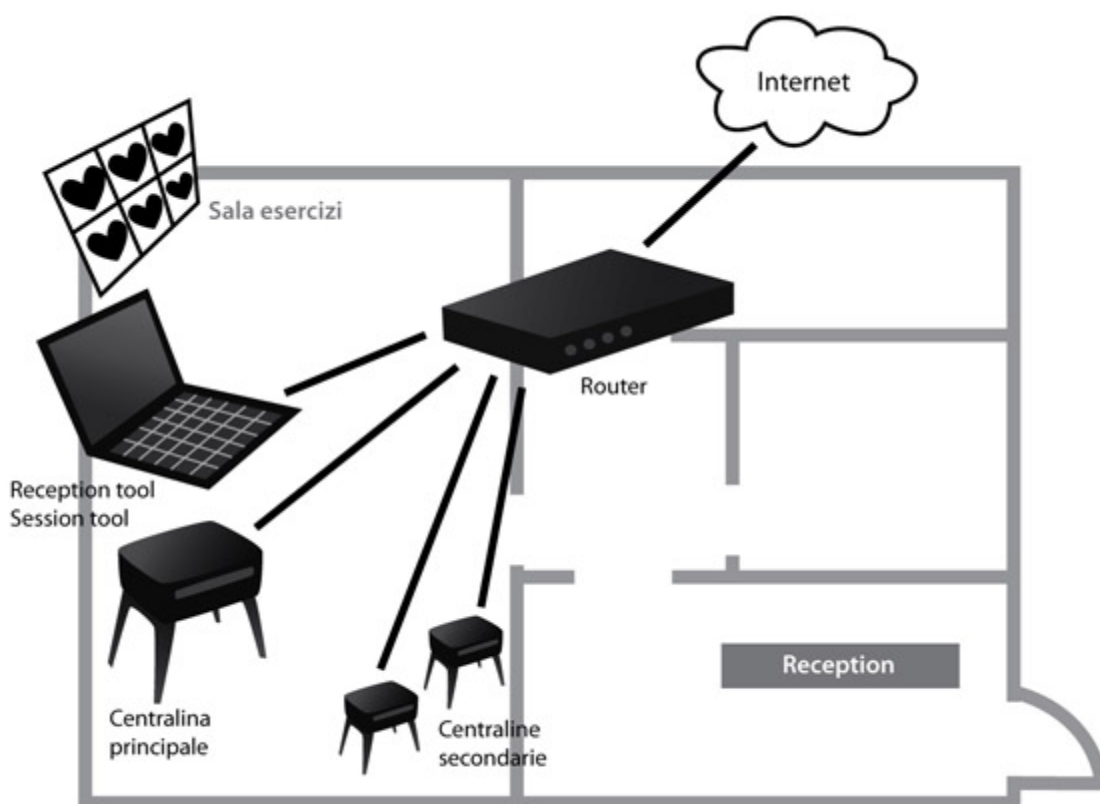
USO DI UN COMPUTER NEL SISTEMA CARDIO GX

REQUISITI DI SISTEMA

Cercare di conoscere i requisiti di sistema in Requisiti di sistema.

LAN

Per collegare il PC alla centralina e a Internet, è necessario impostare una LAN. Di solito, la LAN viene impostata con un router.

- Il **router** è connesso a **Internet**.
- Il **computer** è connesso al router. Il computer ha accesso a Internet tramite il router.
- La **centralina principale** è collegata al router tramite il cavo di rete fornito nel set.
- La **centraline secondarie opzionali** sono collegate al router tramite il cavo di rete fornito nel set. Le centraline secondarie possono essere connesse al sistema Cardio GX anche in modo wireless tramite la centralina principale. La connessione wireless è automatica dopo l'accensione delle centraline secondarie.

IMPOSTAZIONE DEL SISTEMA CARDIO GX

1. Installare entrambe le parti del software Cardio GX sul computer utilizzando l'opzione **Completo** nell'installazione. Assicurarsi che il computer sia connesso al router.
2. Impostare le centraline (principale e secondaria) con il Reception Tool. Vedere ulteriori dettagli in Impostazione delle centraline.

3. Impostare i trasmettitori con il Reception Tool. Vedere ulteriori dettagli in Configurazione dei trasmettitori.

Per ulteriori informazioni, vedere Impostazioni di sistema.

Il sistema Cardio GX è pronto per l'uso. Procedere creando la prima sessione di allenamento.

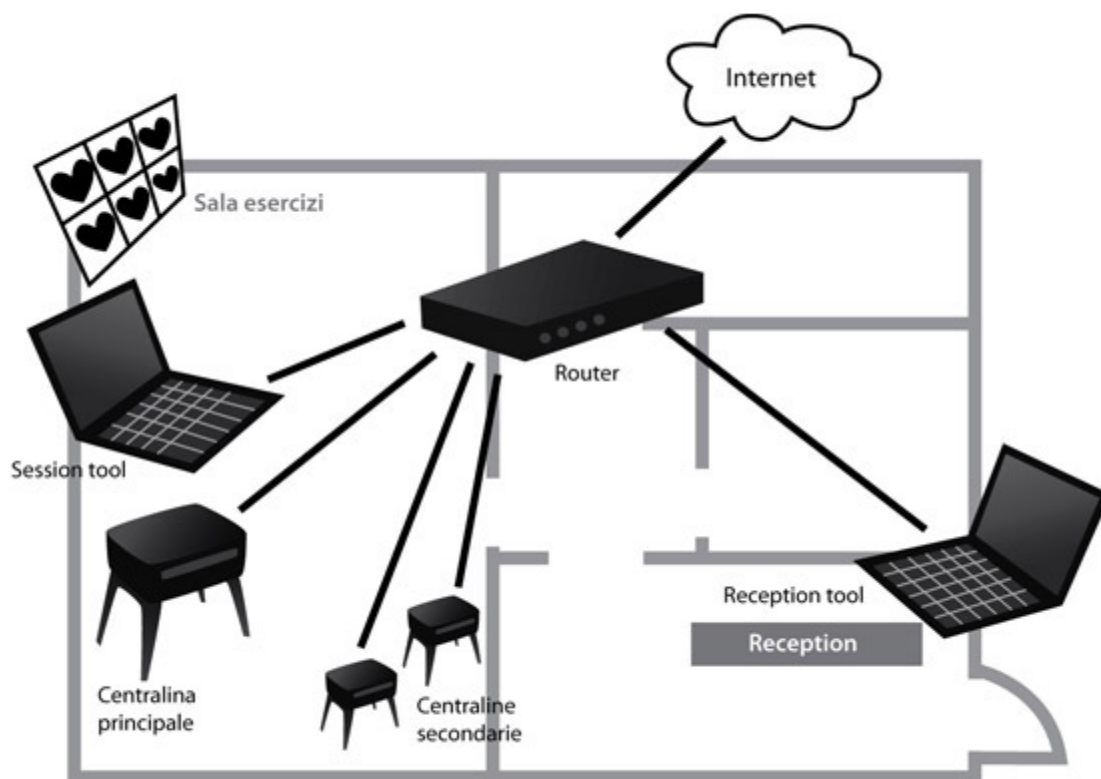
USO DI DUE COMPUTER NEL SISTEMA CARDIO GX

REQUISITI DI SISTEMA

Cercare di conoscere i requisiti di sistema in Requisiti di sistema.

LAN

Per utilizzare il Reception Tool e il Session Tool su computer separati, nella palestra deve essere disponibile una LAN. Di solito, la LAN viene impostata con un router.

- Il **router** è connesso a **Internet**.
- Il **computer Reception Tool** è connesso al router. Il computer Reception Tool ha accesso a Internet tramite il router.
- La **centralina principale** è collegata al router tramite il cavo di rete fornito nel set.
- Il computer **Session Tool** è connesso al router.
- La **centraline secondarie opzionali** sono collegate al router tramite il cavo di rete fornito nel set. Le centraline secondarie possono essere connesse al sistema Cardio GX anche in modo wireless tramite la centralina principale. La connessione wireless è automatica dopo l'accensione delle centraline secondarie.

IMPOSTAZIONE DEL SISTEMA CARDIO GX

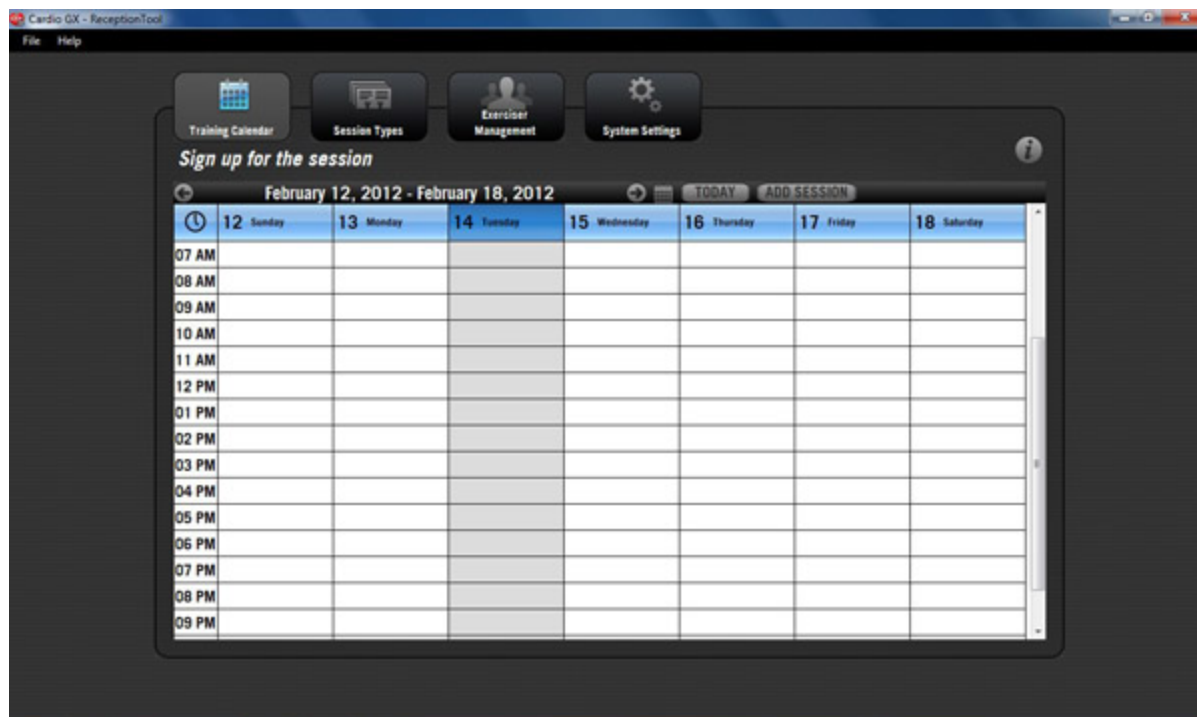
1. Installare il Reception Tool nel computer Reception Tool. Assicurarsi che il computer Reception Tool sia connesso alla LAN.
2. Impostare le centraline (principale e secondaria) con il computer Reception Tool. Vedere ulteriori dettagli in Impostazione delle centraline.
3. Impostare i trasmettitori con il computer Reception Tool. Vedere ulteriori dettagli in Configurazione dei trasmettitori.
4. Installare il Session Tool nel computer Session Tool. Assicurarsi che il computer Session Tool sia connesso alla LAN.

Per ulteriori informazioni, vedere Impostazioni di sistema.

Il sistema Cardio GX è pronto per l'uso. Procedere creando la prima sessione di allenamento.

RECEPTION TOOL

Il software Cardio GX è costituito da due parti. Il **Reception Tool** serve per la gestione di sessioni, tipi di sessione e atleti, la memorizzazione di dati di allenamento, l'impostazione dell'hardware e l'iscrizione alle sessioni. Il Reception Tool viene utilizzato dagli utenti finali di Cardio GX e dal personale addetto alla reception della palestra.

L'altra parte del software è il **Session Tool**, utilizzato per il monitoraggio della frequenza cardiaca durante la sessione e il riepilogo dei dati relativi alla frequenza cardiaca dopo la sessione.

MENU

File

Cambiare la lingua del software selezionando **File** > **Lingua**. Le lingue disponibili sono inglese, tedesco, francese, spagnolo, italiano e portoghese. La nuova lingua viene utilizzata dopo il riavvio.

Eseguire le impostazioni e-mail selezionando **File** > **Impostazioni e-mail**. È necessario impostarle per inviare rapporti di allenamento individuali agli atleti dopo le sessioni di allenamento.

Visualizzare un riepilogo dei dati di allenamento memorizzati selezionando **File** > **Riepilogo dati**.

Uscire dal Reception Tool selezionando **File** > **Esci**. Il Reception Tool rimane in esecuzione sullo sfondo. Chiudere il Reception Tool cliccando con il tasto destro del mouse sull'icona Cardio GX nella barra delle applicazioni e selezionando **Chiudi Reception Tool**.

Guida

Aprire la guida del software selezionando **Guida** > **Argomenti della Guida** o premendo **F1** sulla tastiera.

Aprire le pagine di assistenza Polar selezionando **Guida** > **Assistenza prodotto**.

Aprire il sito web Polar selezionando **Guida** > **Sito web Polar**.

Controllare periodicamente gli aggiornamenti del software selezionando **Guida** > **Cerca aggiornamenti**. Si consiglia inoltre di installare tutti gli aggiornamenti del software disponibili per ottenere le funzioni più recenti del software e la guida utente.

Controllare la versione del software Polar Cardio GX e altre informazioni selezionando **Guida** > **Informazioni su**.

CALENDARIO DI ALLENAMENTO E ISCRIZIONE

Accedere a Calendario di allenamento e iscrizione nel Reception Tool selezionando **Calendario di allenamento**. È necessario aggiungere una sessione di allenamento al calendario prima di iniziare. Anche l'istruttore e gli atleti devono essere iscritti alla sessione in questa visualizzazione. Impostare il sistema prima di organizzare sessioni di allenamento basate sulla frequenza cardiaca.

Ciascuna sessione di allenamento viene creata in base al tipo di sessione. L'aggiunta di una nuova sessione è rapida e semplice in quanto la maggior parte delle impostazioni della sessione è già definita nel tipo di sessione. I tipi di sessione vengono definiti nel Reception Tool nella sezione **Tipi di sessione**. Il numero di tipi di sessione nel sistema Cardio GX è illimitato.

È possibile sfogliare il calendario di allenamento in tre modi diversi.

- Passare tra le settimane con la freccia sopra il calendario.
- Selezionare un'altra settimana con il pulsante **Calendario**.
- Ripristinare la visualizzazione alla settimana attuale cliccando sul pulsante **Oggi**.

Aggiungere una nuova sessione cliccando due volte su data e ora desiderate. Le sessioni di allenamento aggiunte vengono visualizzate nel calendario di allenamento. Aprire una sessione di allenamento futura o effettuata cliccando due volte su di essa.

Vedere ulteriori dettagli in:

- Creazione di una sessione di allenamento
- Iscrizione di atleti

- Modifica di una sessione di allenamento

I formati di data e ora del calendario di allenamento vengono configurati in base alle impostazioni di data e ora di Windows.

CREAZIONE DI UNA SESSIONE DI ALLENAMENTO

1. Aprire il Reception Tool. Andare su **Calendario di allenamento**.
2. Cliccare sulla data e l'ora desiderate per aggiungere una sessione di allenamento.
3. Modificare le impostazioni della sessione (nome, data, ora di inizio, durata, ripetizione, tipo di sessione e luogo).
4. Cliccare su **Salva** per salvare la sessione di allenamento.

Pianificare la programmazione in anticipo definendo le sessioni di allenamento ripetute. Le sessioni di allenamento possono essere impostate in modo da ripeterli ogni giorno o settimana.

Tornare al calendario di allenamento e iscrivere un istruttore e atleti. Vedere ulteriori dettagli sull'iscrizione in Iscrizione di atleti.

ISCRIZIONE DI ATLETI

L'istruttore e gli atleti devono essere iscritti alla sessione quando arrivano in palestra. Vengono raccolte le informazioni sugli atleti e i trasmettitori vengono consegnati agli atleti all'atto dell'iscrizione. L'iscrizione viene di norma effettuata alla reception della palestra.

Oltre al numero del trasmettitore, per l'iscrizione sono necessarie le seguenti informazioni sull'atleta: nickname, anno di nascita e frequenza cardiaca massima. Inoltre, durante l'iscrizione è possibile raccogliere le seguenti informazioni sull'atleta: sesso, peso, altezza e indirizzo e-mail. Il nickname viene visualizzato sullo schermo durante lo svolgimento della sessione. L'indirizzo e-mail è necessario se l'atleta desidera ricevere un rapporto di allenamento al termine della sessione.

La frequenza cardiaca massima viene calcolata in base all'età (220 - età = frequenza cardiaca massima), ma può essere modificata se si conosce la frequenza cardiaca massima misurata per l'atleta. Il calcolo delle calorie è più preciso se si imposta correttamente la frequenza cardiaca massima. Anche altezza, peso e sesso influiscono sul calcolo delle calorie.

L'istruttore e gli atleti vengono iscritti allo stesso modo. L'istruttore deve essere iscritto prima di avviare la sessione, ma gli atleti possono essere iscritti anche dopo l'avvio della sessione.

1. Aprire il Reception Tool. Andare su **Calendario di allenamento**.
2. Creare una nuova sessione di allenamento o aprirne una esistente cliccando due volte su di essa nel calendario.
3. Ritirare un trasmettitore.
4. Inserire il numero del trasmettitore nel primo campo.

5. Digitare il nickname dell'atleta. Se il software rileva che vi sono atleti con nickname simili memorizzati nel sistema, il software stesso li suggerisce. Selezionare un atleta suggerito o crearne uno nuovo digitando un nickname univoco. Quando si seleziona un atleta esistente, le relative informazioni vengono impostate automaticamente. Le informazioni sull'atleta possono essere modificate tramite il tasto di modifica alla fine della riga.

   Tutti gli atleti presenti nel sistema Cardio GX e in una sessione devono avere nickname e indirizzi e-mail univoci.
6. Durante la creazione di un nuovo atleta, digitare il relativo anno di nascita. La frequenza cardiaca massima viene calcolata automaticamente. Modificare la frequenza cardiaca massima se è disponibile una più precisa.
7. Inserire le informazioni opzionali.
8. Cliccare su **Salva** per salvare le impostazioni.

Tutti gli atleti iscritti ad una sessione di allenamento vengono automaticamente memorizzati in Gestione partecipanti. Le relative informazioni vengono aggiornate in Gestione partecipanti e in visualizzazione di iscrizione. Gli atleti possono essere aggiunti anche manualmente al sistema in Gestione partecipanti. Consultare ulteriori dettagli in Gestione partecipanti.

Non è possibile inviare un rapporto di allenamento individuale all'atleta se il campo dell'indirizzo e-mail non è stato compilato durante l'iscrizione.

MODIFICA DI UNA SESSIONE DI ALLENAMENTO

1. Aprire il Reception Tool. Andare su **Calendario di allenamento**.
2. Cliccare su una sessione di allenamento esistente per modificarla.
3. Modificare le impostazioni della sessione (nome, data, ora di inizio, durata, ripetizione, tipo di sessione e luogo) o iscrivere un istruttore e atleti. Vedere ulteriori dettagli sull'iscrizione in Iscrizione di atleti.

   Gli atleti possono essere iscritti anche dopo l'avvio della sessione.
4. Cliccare su **Salva** per salvare le modifiche.

Non è possibile modificare la sessione di allenamento una volta effettuata.

RIMOZIONE DEGLI ATLETI DALL'ISCRIZIONE

1. Aprire il Reception Tool. Andare su **Calendario di allenamento**.
2. Aprire una sessione di allenamento esistente facendo doppio clic su di essa nel calendario.
3. Cliccare sul tasto di eliminazione (X) alla fine della riga per rimuovere l'atleta dalla sessione di allenamento.
4. Cliccare su **Salva** per salvare le impostazioni.

L'atleta non viene rimosso dal sistema.

ELIMINAZIONE DI UNA SESSIONE DI ALLENAMENTO

1. Aprire il Reception Tool. Andare su **Calendario di allenamento**.
2. Cliccare su una sessione di allenamento esistente con il pulsante secondario del mouse.
3. Selezionare **Elimina sessione**. Il software richiede una conferma.

Una sessione di allenamento può essere eliminata dalla visualizzazione di iscrizione anche utilizzando il pulsante **Elimina sessione**.

VISUALIZZAZIONE DEL RIEPILOGO DELLA SESSIONE

1. Aprire il Reception Tool. Andare su **Calendario di allenamento**.
2. Cliccare due volte su una sessione di allenamento effettuata per visualizzarne il riepilogo.
3. Tornare al calendario di allenamento cliccando su **Chiudi**.

Vedere anche:

- Apertura del rapporto di allenamento degli atleti
- Reinvio dei rapporti di allenamento

APERTURA DEL RAPPORTO DI ALLENAMENTO DEGLI ATLETI

Nel riepilogo della sessione è possibile accedere agli stessi rapporti di allenamento inviati per e-mail dopo la sessione di allenamento.

1. Aprire il Reception Tool. Andare su **Calendario di allenamento**.
2. Cliccare due volte su una sessione di allenamento effettuata per visualizzarne il riepilogo.
3. Cliccare due volte sul nickname dell'atleta nel riepilogo della sessione per aprire il rapporto di allenamento individuale dell'atleta.

Il rapporto di allenamento (PDF) viene aperto. Se necessario, salvare o stampare il rapporto di allenamento.

REINVIO DEI RAPPORTI DI ALLENAMENTO

Dopo una sessione di allenamento, i rapporti di allenamento vengono inviati agli atleti che hanno fornito i loro indirizzi e-mail all'atto dell'iscrizione. Se il software Cardio GX non è in grado di inviare i rapporti dopo una sessione, nella visualizzazione del riepilogo della sessione appare un messaggio.

Per inviare di nuovo i rapporti di allenamento:

1. Aprire il Reception Tool. Andare su **Calendario di allenamento**.
2. Cliccare due volte su una sessione di allenamento effettuata per visualizzarne il riepilogo.
3. Selezionare gli atleti selezionando le caselle o cliccare su **Seleziona tutto** sotto l'elenco.
4. Cliccare su **Invia rapporto** per inviare i rapporti di allenamento agli atleti selezionati.

TIPI DI SESSIONE

Accedere alle impostazioni del tipo di sessione nel Reception Tool selezionando **Tipi di sessione**.

I tipi di sessione sono modelli per sessioni di allenamento basati sulla frequenza cardiaca. I tipi di sessione possono includere un diverso numero di zone, diverse combinazioni di animazioni motivazionali e diverse pubblicità. I tipi di sessione accelerano la creazione di sessioni di allenamento in quanto la maggior parte delle impostazioni della sessione è già definita nel tipo di sessione.

Per impostazione predefinita, il software Cardio GX include un tipo di sessione (**Polar Sport Zone**). Non è possibile rimuoverla o modificarne le zone, ma è possibile aggiungere animazioni e pubblicità. Il numero di tipi di sessione nel sistema Cardio GX è illimitato.

ZONE

Le zone si basano sulla frequenza cardiaca massima o sulla soglia anaerobica. Vengono impostate selezionando una delle due opzioni (**Frequenza cardiaca massima** o **Soglia anaerobica**) durante la modifica del tipo di sessione.

Quando si seleziona **Frequenza cardiaca massima**, le zone si basano sulla frequenza cardiaca massima. La frequenza cardiaca massima corrisponde al numero più elevato di battiti al minuto (bpm) durante uno sforzo fisico massimo. La stima della frequenza cardiaca massima è 220 - l'età dell'atleta. La frequenza cardiaca massima è uno strumento utile per determinare e confrontare l'intensità dell'allenamento quando le zone si basano sulla % di frequenza cardiaca massima. Se la frequenza cardiaca massima è impostata correttamente durante l'iscrizione, gli atleti non devono superarla durante la sessione di allenamento.

Quando si seleziona **Soglia anaerobica**, le zone si basano sulla soglia anaerobica. La soglia anaerobica è il punto fisiologico durante l'allenamento in cui i muscoli iniziano ad utilizzare più ossigeno di quello che il corpo è in grado di trasportare. Di conseguenza, il lavoro muscolare inizia a produrre più acido lattico di quello che il corpo è in grado di elaborare e inizia ad accumularsi nel sangue. Affinché le zone della soglia anaerobica funzionino correttamente durante una sessione di allenamento, gli atleti devono conoscere le loro soglie anaerobiche e impostarle correttamente durante l'iscrizione.

In un tipo di sessione vi sono 3-5 zone. Nelle impostazioni del tipo di sessione è possibile modificare nomi di zona, limiti di zona e numero di zone.

ANIMAZIONI MOTIVAZIONALI

I tipi di sessione possono includere animazioni motivazionali. Vi sono due tipi di animazioni motivazionali: **Bonus calorie** (calorie bruciate durante la sessione) e **Premio zona** (atleti nella stessa zona durante la

sessione). Le animazioni vengono attivate durante la modifica del tipo di sessione.

Bonus calorie: l'animazione viene visualizzata durante la sessione ogni volta che gli atleti bruciano 1000 kcal / cal in totale.

Premio zona: l'animazione viene visualizzata durante la sessione ogni volta che gli atleti trascorrono almeno 5 secondi nella stessa zona.

PUBBLICITÀ

Ogni tipo di sessione può includere un messaggio pubblicitario visualizzato sullo schermo durante la sessione di allenamento. Il numero di pubblicità è illimitato. Nelle impostazioni del tipo di sessione è possibile aggiungere e rimuovere pubblicità.

Formato della pubblicità:

- Le pubblicità devono essere in formato JPG, BMP o GIF.
- Anche se il software riduce le immagini per adattarle nel Session Tool, si consiglia di utilizzare pubblicità con formato rettangolare di dimensioni ridotte. Ad esempio, per schermi 1024 x 768 si consiglia un formato di 340 x 80 pixel.

- Si consigliano dimensioni inferiori a 2 MB.
- Con immagini a sfondo trasparente, il risultato visivo ottimale si ottiene con file GIF. Vedere alcune immagini esemplificative di seguito: sulla sinistra una pubblicità in formato JPG senza sfondo trasparente e sulla destra una in PNG con sfondo trasparente.

Per ulteriori informazioni sulla trasparenza nei file immagine, contattare il supporto tecnico o l'agenzia pubblicitaria.

CREAZIONE DI UN TIPO DI SESSIONE

1. Aprire il Reception Tool. Andare su **Tipi di sessione**.
2. Cliccare su **Aggiungi**.
3. Modificare le impostazioni del tipo di sessione (nome, zone, animazioni e pubblicità). Vedere ulteriori dettagli sulle impostazioni su Tipi di sessione.
4. Cliccare su **Salva** per salvare le modifiche.

MODIFICA DI UN TIPO DI SESSIONE

1. Aprire il Reception Tool. Andare su **Tipi di sessione**.
2. Selezionare il tipo di sessione dall'elenco.
3. Modificare le impostazioni del tipo di sessione (zone, animazioni e pubblicità). Vedere ulteriori dettagli sulle impostazioni su Tipi di sessione.
4. Cliccare su **Salva** per salvare le modifiche.

RIMOZIONE DI UN TIPO DI SESSIONE

1. Aprire il Reception Tool. Andare su **Tipi di sessione**.
2. Selezionare il tipo di sessione dall'elenco.
3. Cliccare su **Elimina**. Il software richiede una conferma.

GESTIONE PARTECIPANTI

Accedere alla gestione degli atleti nel Reception Tool selezionando **Gestione partecipanti**. Utilizzare Gestione partecipanti per gestire le informazioni sugli atleti memorizzate nel sistema Cardio GX.

Le informazioni memorizzate sugli atleti accelerano l'iscrizione in quanto le informazioni possono essere recuperate dal database del sistema. Durante l'iscrizione gli atleti vengono identificati per nickname o indirizzo e-mail.

Tutti gli atleti iscritti ad una sessione di allenamento vengono automaticamente memorizzati in Gestione partecipanti. Le informazioni sugli atleti possono essere aggiornate in Gestione partecipanti. Gli atleti possono essere aggiunti anche manualmente al sistema in Gestione partecipanti.

Le seguenti informazioni sugli atleti vengono memorizzate nel sistema:

- nickname,
- nome e cognome,
- indirizzo e-mail,
- sesso,
- anno di nascita,
- peso e altezza, e
- frequenza cardiaca massima e soglia anaerobica.

Nickname, sesso, anno di nascita e frequenza cardiaca massima sono campi obbligatori.

Nel profilo vengono visualizzate anche le sessioni di allenamento memorizzate per l'atleta selezionato.

Sesso, frequenza cardiaca massima o anno di nascita, peso e altezza sono necessari per calcolare le calorie bruciate durante una sessione di allenamento.

Tutti gli atleti presenti nel sistema Cardio GX devono avere nickname e indirizzi e-mail univoci.

AGGIUNTA DI UN ATLETA

1. Aprire il Reception Tool. Andare su **Gestione partecipanti**.
2. Cliccare su **Aggiungi**.
3. Inserire le informazioni sull'atleta. Consultare ulteriori dettagli in Gestione partecipanti.
4. Cliccare su **Salva** per salvare le modifiche.

Tutti gli atleti presenti nel sistema Cardio GX devono avere nickname e indirizzi e-mail univoci.

MODIFICA DI UN ATLETA

Modifica di un atleta in Gestione partecipanti:

1. Aprire il Reception Tool. Andare su **Gestione partecipanti**.
2. Selezionare l'atleta dall'elenco.
3. Modificare le informazioni sull'atleta. Consultare ulteriori dettagli in Gestione partecipanti.
4. Cliccare su **Salva** per salvare le modifiche.

Modifica di un atleta durante l'iscrizione:

1. Iscrivere gli atleti come indicato in Iscrizione di atleti.
2. Una volta iscritto un atleta già esistente (precedentemente memorizzato nel sistema) o dopo aver salvato le modifiche per il nuovo atleta, cliccare sul pulsante di modifica alla fine della riga per modificare le informazioni sull'atleta.
3. Modificare le informazioni sull'atleta. Consultare ulteriori dettagli in Gestione partecipanti.
4. Cliccare su **Salva** per salvare le informazioni modificate sull'atleta. Le informazioni sull'atleta vengono aggiornate su **Gestione partecipanti**.
5. Cliccare su **Chiudi** per tornare alla visualizzazione di iscrizione. Le informazioni aggiornate sull'atleta sono in visualizzazione di iscrizione.

Tutti gli atleti presenti nel sistema Cardio GX devono avere nickname e indirizzi e-mail univoci.

RIMOZIONE DI UN ATLETA

1. Aprire il Reception Tool. Andare su **Gestione partecipanti**.
2. Selezionare l'atleta dall'elenco.
3. Cliccare su **Elimina**. Il software richiede una conferma.

IMPOSTAZIONI DI SISTEMA

L'impostazione del sistema viene sempre effettuata con il Reception Tool. Accedere alle impostazioni di sistema nel Reception Tool selezionando **Impostazioni di sistema**. Utilizzare le impostazioni di sistema per gestire le centraline e i trasmettitori.

Utilizzare l'hardware prima di organizzare sessioni di allenamento basate sulla frequenza cardiaca. Una semplice procedura guidata guida l'utente nella procedura di installazione. L'impostazione dell'hardware deve essere eseguita una sola volta. Vedere ulteriori dettagli in Impostazione delle centraline e Configurazione dei trasmettitori.

Il sistema Cardio GX è costituito da 1-3 centraline e 1-2 computer. È possibile installare il Reception Tool e il Session Tool sullo stesso computer o su computer separati in base all'impostazione del sistema Cardio GX.

CENTRALINE

Al termine dell'installazione guidata, le centraline vengono visualizzate e gestite sul lato sinistro delle impostazioni di sistema. Lo stato di connessione viene visualizzato per tutte le centraline.

TRASMETTITORI

Al termine dell'installazione guidata, i trasmettitori vengono visualizzati e gestiti sul lato destro delle impostazioni di sistema. Il Reception Tool Cardio GX informa sui problemi con i trasmettitori nella casella dei trasmettitori.

Per i trasmettitori vengono visualizzate le seguenti informazioni:

- Trasmettitori nel sistema: i trasmettitori aggiunti vengono elencati nella casella dei trasmettitori.
- Stato della batteria: la barra verde visualizza lo stato della batteria di un trasmettitore quando questo si trova nel carica batteria e il computer è connesso alla centralina principale.
- Errori: portare il cursore del mouse sul trasmettitore contrassegnato per leggere il messaggio di errore.

IMPOSTAZIONE DELLE CENTRALINE

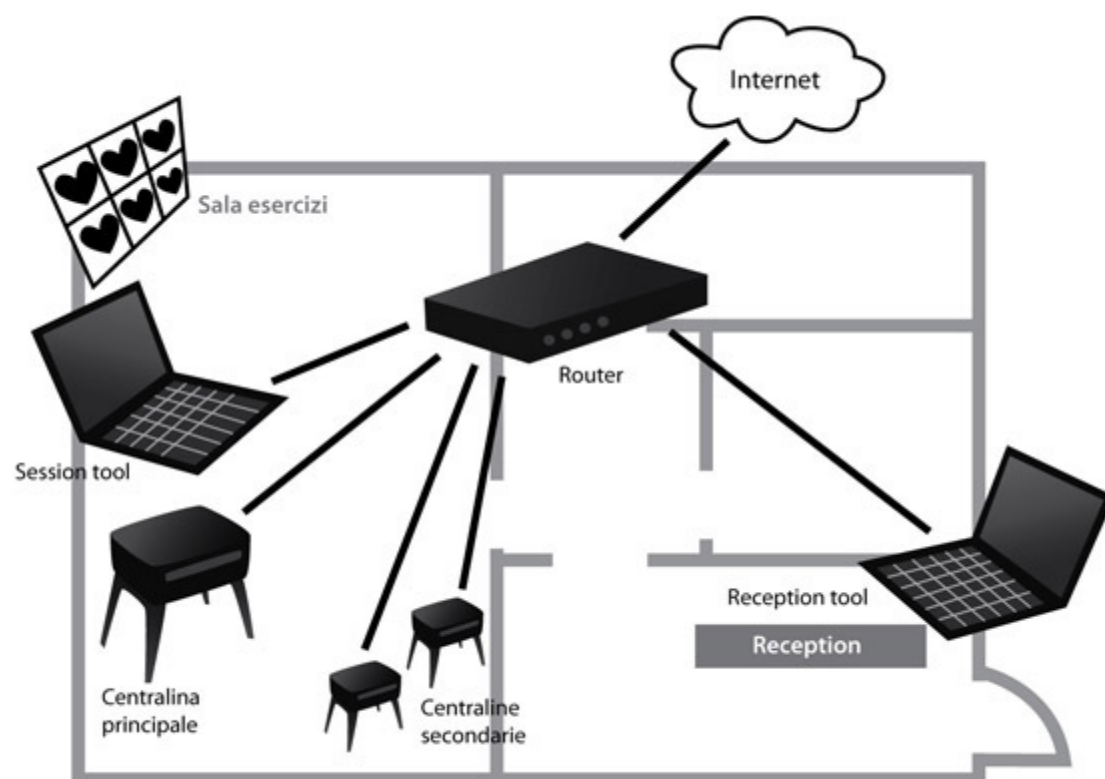
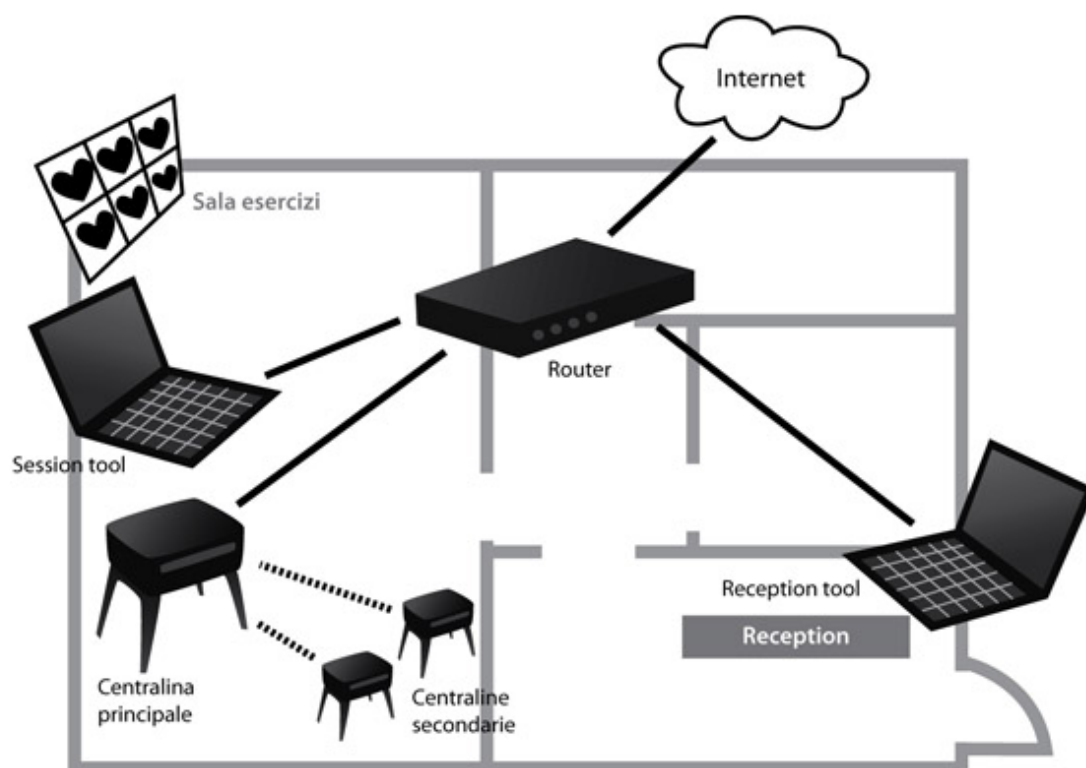
Impostare le centraline con l'installazione guidata del sistema che si avvia automaticamente quando si accede a **Impostazioni di sistema** per la prima volta. Una semplice procedura guidata guida l'utente nella procedura di installazione. Una volta impostata la centralina, configurare i trasmettitori sul sistema.

Il sistema Cardio GX è costituito da 1-3 centraline e 1-2 computer. È possibile installare il Reception Tool e il Session Tool sullo stesso computer o su computer separati in base all'impostazione del sistema Cardio GX. L'impostazione del sistema viene sempre effettuata con il Reception Tool.

Se nel sistema Cardio GX vi è più di una centralina o più di un computer, per il relativo collegamento è necessario un router. Il router è necessario anche se il sistema è connesso a Internet. Vedere anche Requisiti di sistema.

IMPOSTAZIONI DI SISTEMA DI BASE

La centralina principale è collegata al sistema con un cavo Ethernet. È possibile collegare le centraline secondarie al sistema in modo wireless o con un cavo Ethernet. Di seguito vengono illustrate le impostazioni di sistema più tipiche. La prcedura di impostazione è uguale in entrambi i casi; l'unica differenza consiste nella modalità di collegamento dell'hardware in palestra. Per ulteriori informazioni, vedere Impostazione del sistema con varie centraline.

Due o tre centraline e due computer sono collegati al router con un cavo Ethernet. Il router è connesso a Internet.

La centralina principale e due computer sono collegati al router con un cavo Ethernet. Le centraline secondarie sono connesse a quella principale in modo wireless. Il router è connesso a Internet.

Se nel sistema vi è una sola centralina, la procedura di impostazione è più rapida. Per ulteriori informazioni, vedere Impostazione del sistema con una centralina.

SOSTITUZIONE DELLA CENTRALINA PRINCIPALE

In seguito, se si deve sostituire la centralina principale, ad esempio se è difettosa, vedere dettagli e istruzioni in Sostituzione di una centralina principale.

IMPOSTAZIONE DEL SISTEMA CON UNA CENTRALINA

Il sistema Cardio GX che include una centralina può comprendere uno o due computer. È possibile installare il Reception Tool e il Session Tool sullo stesso computer o su computer separati in base all'impostazione del sistema Cardio GX. L'impostazione del sistema viene sempre effettuata con il Reception Tool.

Requisiti:

- un router, se si utilizzano due computer
- un cavo Ethernet incrociato (RJ45) per il collegamento di una centralina al computer/router durante l'impostazione del sistema

Al termine dell'impostazione, è necessario un cavo Ethernet incrociato (RJ45) per il collegamento della centralina al computer/router.

1. Aprire il Reception Tool. Andare su **Impostazioni di sistema**. La configurazione guidata del sistema inizia automaticamente se nel sistema non è presente alcuna centralina.
2. Selezionare il numero di centraline a disposizione. In tal caso, quando si imposta una centralina di sistema, selezionarne una.

   È possibile aggiungere delle centraline secondarie in seguito. Cliccare su **Avanti** per continuare.
3. Eseguire le impostazioni della rete wireless. Digitare **Nome** e **Chiave di rete** della rete wireless di Cardio GX. Cliccare su **Avanti** per continuare.
4. Osservare le istruzioni della procedura guidata per aggiungere la centralina al sistema. È possibile collegare la centralina al computer o al router durante l'impostazione. Se la centralina è collegata al router, anche il computer deve essere collegato al router.

Una volta impostate le centraline, configurare i trasmettitori sul sistema.

Se si dispone solo di un computer e di una centralina, vengono collegati al computer con un cavo Ethernet. Se si dispone di due computer o è necessario connettersi a Internet, collegarli tramite un router.

IMPOSTAZIONE DEL SISTEMA CON VARIE CENTRALINE

Di solito, il sistema Cardio GX che include varie centraline comprende due computer, mentre il Reception Tool e il Session Tool sono installati su computer separati. È inoltre possibile disporre di un solo computer con l'installazione completa di Cardio GX. L'impostazione del sistema viene sempre effettuata con il Reception Tool.

Requisiti:

- un router
- un cavo Ethernet incrociato (RJ45) per il collegamento di una centralina al computer/router durante l'impostazione del sistema

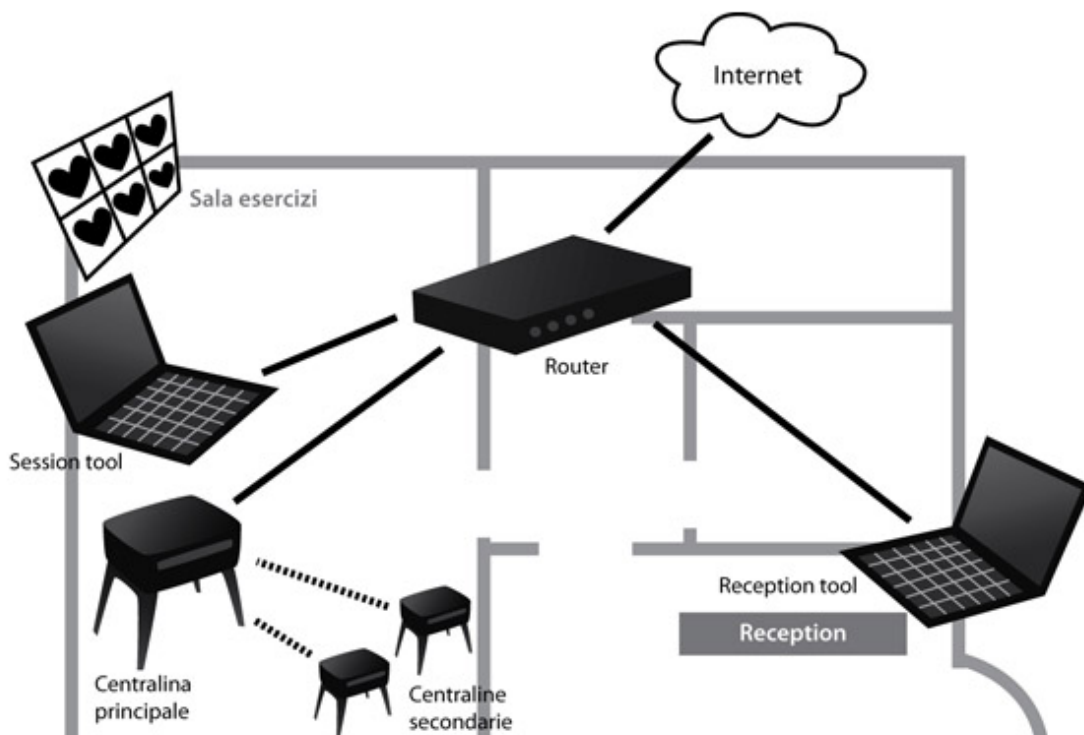
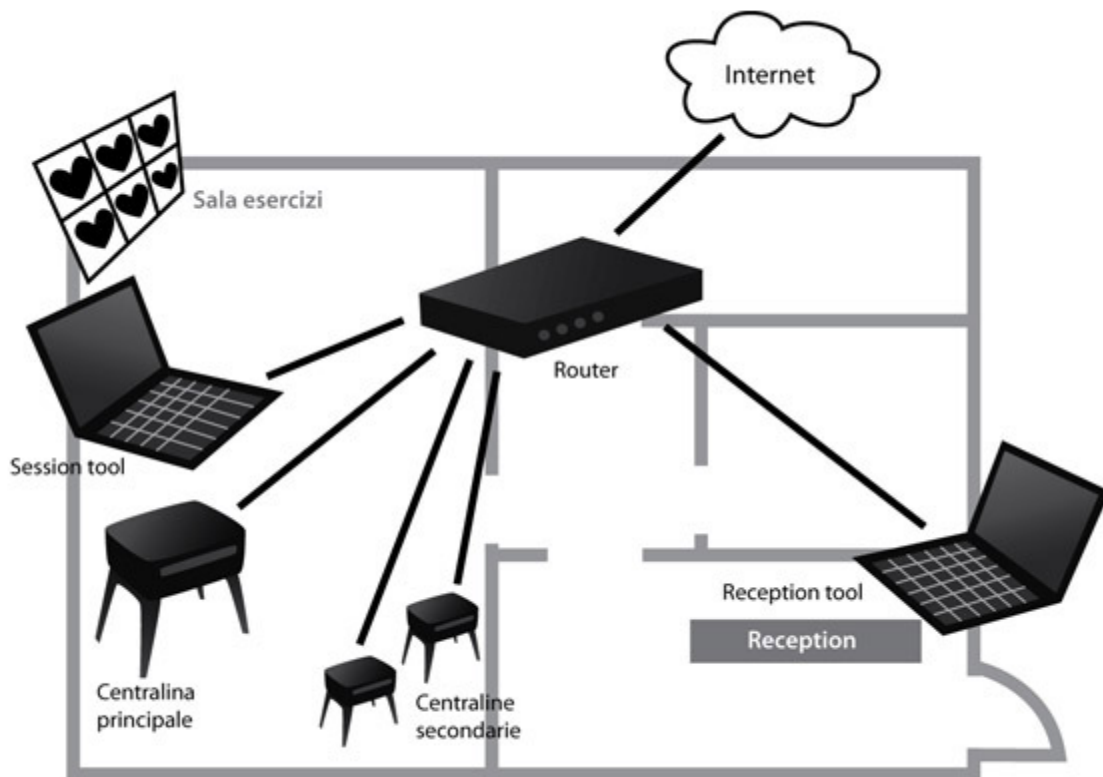
Al termine dell'impostazione, se non si usa la connessione wireless, sono necessari altri cavi Ethernet incrociati (RJ45) per il collegamento delle centraline secondarie al router.

1. Aprire il Reception Tool. Andare su **Impostazioni di sistema**. La configurazione guidata del sistema inizia automaticamente se nel sistema non è presente alcuna centralina.
2. Selezionare il numero di centraline a disposizione. In tal caso, quando si imposta un sistema con varie centraline, selezionarne due o tre.

   È possibile aggiungere altre centraline secondarie in seguito. Cliccare su **Avanti** per continuare.

3. Eseguire le impostazioni della rete wireless. Digitare **Nome** e **Chiave di rete** della rete wireless di Cardio GX. Cliccare su **Avanti** per continuare.
4. Osservare le istruzioni della procedura guidata per aggiungere la centralina principale al sistema.
5. Osservare le istruzioni della procedura guidata per aggiungere le centraline secondarie.

È possibile collegare le centraline al computer o al router durante l'impostazione. Se la centralina è collegata al router, anche il computer deve essere collegato al router.

Una volta impostate le centraline, configurare i trasmettitori sul sistema.

In base alle proprie esigenze, è possibile collegare le centraline secondarie al sistema in modo wireless o con un cavo Ethernet. La centralina principale è sempre collegata al sistema con un cavo Ethernet. Anche i computer vengono collegati al sistema con un cavo Ethernet.

IMPOSTAZIONE DELLE CENTRALINE SECONDARIE

Per utilizzare oltre 28 trasmettitori contemporaneamente, è necessario impostare le centraline secondarie sul sistema Cardio GX. È possibile acquistare altre centraline come accessori. Osservare le procedure di seguito se non si sono impostate delle centraline secondarie durante la configurazione guidata del sistema.

1. Aprire il Reception Tool. Andare su **Impostazioni di sistema**.
2. Assicurarsi che la centralina principale sia impostata. La centralina principale deve essere disponibile in **Impostazioni di sistema**. Se si desidera modificare le impostazioni della centralina principale (nome o chiave di rete wireless), effettuare questa operazione prima di impostare le centraline secondarie.
3. Spegnere la centralina principale e l'eventuale centralina secondaria. Mantenere in esecuzione il Reception Tool running e aperta la sezione **Impostazioni di sistema**.
4. Cliccare su **Aggiungere centralina secondaria**.
5. Connettere una centralina secondaria al computer o al router con il cavo Ethernet incrociato in dotazione nel set.
6. Accendere la centralina secondaria. Attendere che il software rilevi la nuova centralina. Questa operazione richiede fino a 1 minuto.
7. Cliccare su **OK** per aggiungere la centralina secondaria al sistema Cardio GX.
8. Spegnere la centralina secondaria e scollegare il cavo Ethernet. Per impostare un'altra centralina secondaria, ripetere i punti 3-7.

Per utilizzare le centraline secondarie, la centralina principale deve essere accesa e collegata al computer o al router. A seconda dell'impostazione del sistema Cardio GX, le centraline secondarie si collegano al sistema Cardio GX con un cavo Ethernet tramite il router o in modo wireless tramite la centralina principale.

Se si impostano centraline supplementari dopo aver già utilizzato il sistema Cardio GX, è necessario sincronizzare i trasmettitori con la nuova combinazione della centralina. Vedere ulteriori dettagli in Sincronizzazione dei trasmettitori con le nuove centraline.

Se la centralina è già stata utilizzata con un sistema Team² o Cardio GX (come centralina principale o secondaria), è necessario ripristinarla prima di impostarla di nuovo sul sistema (come centralina principale o secondaria). Vedere ulteriori dettagli in Ripristino della centralina.

SOSTITUZIONE DI UNA CENTRALINA PRINCIPALE

È possibile sostituire la centralina principale, ad esempio, se la centralina principale attuale è danneggiata. La centralina principale attuale può essere sostituita con una secondaria o una nuova.

1. Aprire il Reception Tool. Andare su **Impostazioni di sistema**.

2. Cliccare nella casella di informazioni della centralina principale.

3. Cliccare su **Elimina**. Tutte le centraline vengono rimosse dal sistema.

4. Ripristinare le vecchie centraline nel sistema. Vedere ulteriori dettagli in Ripristino della centralina.

5. Impostare le centraline normalmente. Vedere ulteriori dettagli in Impostazione delle centraline.

6. Una volta impostate le centraline, sincronizzare i trasmettitori con la nuova combinazione della centralina. Vedere ulteriori dettagli in Sincronizzazione dei trasmettitori con le nuove centraline.

Se la centralina principale viene sostituita nel sistema Cardio GX, tutte le centraline del sistema devono essere impostate di nuovo.

CONFIGURAZIONE DEI TRASMETTITORI

Prima di utilizzare i trasmettitori per il monitoraggio online, è necessario configurarli sul sistema. Occorre solo qualche minuto e deve essere effettuata una sola volta per ogni trasmettitore. Si possono configurare fino a 80 trasmettitori sul sistema.

1. Aprire il Reception Tool. Andare su **Impostazioni di sistema**.
2. Assicurarsi che le centraline siano impostate. Le centraline devono essere disponibili in **Impostazioni di sistema**.
3. Collegare la centralina principale al PC o al router con un cavo di rete fornito nel set.
4. Accendere la centralina principale. Attendere che e sulla centralina principale si accendano. Occorre circa 1 minuto.
5. Collegare il cavo di alimentazione al caricatore e inserire i (nuovi) trasmettitori nel caricatore.
6. Attendere che sulla centralina principale si accenda. I nuovi trasmettitori appaiono nella casella **Nuovo**.
7. Selezionare un trasmettitore in **Nuovo**. Attendere che il sofftware assegni un numero per il trasmettitore. Questa operazione richiede fino a 15 secondi.
8. Selezionare la corrispondente etichetta numerica e rimuovere il trasmettitore con la spia verde accesa dal caricatore.
9. Cliccare su **OK** e attaccare l'etichetta sul trasmettitore. Il trasmettitore si sposta nella casella dei trasmettitori.
10. Ripetere i punti da 5/7 a 9 finché tutti i trasmettitori non sono configurati sul sistema.

Se si inseriscono di nuovo i trasmettitori configurati nel caricatore, nella casella dei trasmettitori viene visualizzato il relativo stato della batteria.

Vedere anche Rimozione dei trasmettitori dal sistema.

RIMOZIONE DEI TRASMETTITORI DAL SISTEMA

Dopo aver rimosso un trasmettitore dal sistema, è possibile riconfigurarlo in qualsiasi momento.

1. Aprire il Reception Tool. Andare su **Impostazioni di sistema**.
2. Cercare il trasmettitore da rimuovere dall'elenco e cliccare su di esso con il pulsante secondario del mouse.
3. Selezionare **Rimuovere trasmettitore** per rimuovere il trasmettitore dal sistema. Il software richiede una conferma.
4. Ripetere i punti 2 e 3 per ogni trasmettitore che si desidera rimuovere.

RIPRISTINO DELLA CENTRALINA

Se la centralina è già stata utilizzata con un sistema Team² o Cardio GX (come centralina principale o secondaria), è necessario ripristinarla prima di impostarla di nuovo sul sistema (come centralina principale o secondaria).

1. Accendere la centralina senza collegarla al computer o alla LAN. Assicurarsi che le altre centraline siano spente.

2. Attendere che sulla centralina si accenda.

3. Premere il pulsante di ripristino sul pannello anteriore della centralina con una penna o una matita. Il pulsante di ripristino si trova sotto la spina.

4. Aggiungere la centralina al sistema come centralina principale o secondaria. Vedere ulteriori dettagli in Impostazione delle centraline.

SINCRONIZZAZIONE DEI TRASMETTITORI CON LE NUOVE CENTRALINE

Dopo aver sostituito la centralina principale o impostato una centralina secondaria (dopo aver già utilizzato il sistema Cardio GX), è necessario sincronizzare i trasmettitori con la nuova combinazione della centralina. Il Reception Tool Cardio GX informa sui problemi con i trasmettitori in **Impostazioni di sistema**. Portare il cursore del mouse sul trasmettitore contrassegnato per leggere il messaggio di errore.

Se si sono configurati dei trasmettitori sul sistema Cardio GX prima di modificare la combinazione della centralina, osservare le procedure di seguito:

1. Connettere la centralina principale al computer o al router con il cavo Ethernet incrociato in dotazione nel set.

2. Accendere la centralina principale.

3. Aprire il Reception Tool. Andare su **Impostazioni di sistema**. Attendere che e sulla centralina principale si accendano. Occorre circa 1 minuto.

4. Collegare il cavo dell'alimentazione al caricatore.

5. Inserire i trasmettitori nel caricatore in modalità non sicura. Per ulteriori informazioni, vedere i dettagli in Modalità non sicura del trasmettitore.

6. Quando i trasmettitori vengono sincronizzati con la nuova combinazione della centralina, le notifiche di errore scompaiono dai trasmettitori sincronizzati.

7. Ripetere i punti da 4 a 6 finché tutti i trasmettitori non sono sincronizzati.

Se si configurano i trasmettitori sul sistema dopo aver impostato tutte le centraline, non è richiesta la sincronizzazione.

IMPOSTAZIONI E-MAIL

Per inviare per e-mail dei rapporti di allenamento individuali agli atleti dopo una sessione di allenamento, è necessario effettuare le impostazioni e-mail nel Reception Tool. I rapporti di allenamento vengono inviati agli atleti che hanno fornito i loro indirizzi e-mail all'atto dell'iscrizione.

1. Accedere alle impostazioni e-mail cliccando su **File** > **Impostazioni e-mail**.
2. Eseguire le impostazioni del server e di autenticazione.
3. Nelle impostazioni e-mail, impostare l'indirizzo del mittenere e l'oggetto del messaggio.
4. Impostare il testo del messaggio automatico.
5. Salvare le impostazioni cliccando su **OK**.

SESSION TOOL

Il software Cardio GX è costituito da due parti. Il **Session Tool** serve per il monitoraggio della frequenza cardiaca durante la sessione e per mostrare il riepilogo della frequenza cardiaca individuale dopo la sessione. Il Session Tool viene utilizzato dagli istruttori per l'allenamento di gruppo.

L'altra parte del software è il **Reception Tool**, che serve per la gestione di sessioni, tipi di sessione e atleti, la memorizzazione di dati di allenamento, l'impostazione dell'hardware e l'iscrizione alle sessioni.

Il Session tool si apre in modalità schermo intero. È possibile chiuderlo cliccando sul pulsante **Esci** . Quando il Session Tool è in esecuzione, è possibile accedere al desktop di Windows premendo il **tasto Windows** sulla tastiera. Se, contemporaneamente, sono in esecuzione altre applicazioni, la combinazione di tasti <Alt> + <Tab> consente di passare ad un'altra applicazione aperta.

SCREEN SAVER

Si consiglia di disattivare lo screen saver o impostare un tempo di attesa per lo screen saver tra 90 e 120 minuti.

Windows XP:

1. **Start** > (**Impostazioni** >) **Pannello di controllo** > **Schermo** > scheda **Screen saver**.
2. Disattivare lo screen saver selezionando **Nessuno** dall'elenco a discesa o impostare il tempo di **Attesa** tra 90 e 120 minuti.

Windows Vista e Windows 7:

1. **Start** > **Pannello di controllo** > **Personalizzazione** > **Screen saver**.
2. Disattivare lo screen saver selezionando **Nessuno** dall'elenco a discesa o impostare il tempo di **Attesa** tra 90 e 120 minuti.

PRIMA DELL'ALLENAMENTO

Prima di effettuare una sessione basata sulla frequenza cardiaca:

- utilizzare l'hardware. Per ulteriori dettagli, consultare Impostazioni di sistema.
- l'hardware deve essere impostato in palestra in modo che le centraline e i computer siano tutti connessi.
- Il computer con Session Tool deve essere impostato in modo che i contenuti del display vengano proiettati sullo schermo o su una parete adeguata.

- Nel Reception Tool deve essere creata una sessione di allenamento. Per ulteriori dettagli, consultare Calendario di allenamento e iscrizione.
- L'istruttore e gli atleti devono essere iscritti per la sessione. Devono indossare i trasmettitori quando arrivano alla sessione di allenamento.

AVVIO DI UNA SESSIONE BASATA SULLA FREQUENZA CARDIACA

1. Assicurarsi che il Reception Tool sia in esecuzione (sullo stesso computer o sul computer Reception Tool separato).
2. Assicurarsi che sul calendario di allenamento sia stata impostata una sessione.
3. Aprire il Session Tool. Attendere che il Session Tool rilevi le centraline e il computer Reception Tool. Le connessioni sono pronte quando viene visualizzato l'elenco delle sessioni di allenamento.
4. Assicurarsi di selezionare la sessione di allenamento corretta dall'elenco delle sessioni. Passare tra le sessioni di allenamento disponibili con le frecce.
5. Cliccare su **Seleziona** per confermare la selezione della sessione di allenamento. Sullo schermo vengono visualizzate la frequenza cardiaca dell'istruttore e degli atleti.
6. Cliccare sul pulsante di riproduzione quando la sessione è pronta per essere avviata.

DURANTE L'ALLENAMENTO

Durante una sessione di allenamento, sullo schermo viene visualizzata la frequenza cardiaca dell'istruttore e degli atleti.

Oltre al nickname dell'atleta, vengono visualizzate la frequenza cardiaca dell'atleta in battiti al minuto (bpm) e la percentuale della frequenza cardiaca massima. Viene inoltre visualizzata la zona corrispondente. Se l'altezza, il peso e il sesso dell'atleta sono stati raccolti durante l'iscrizione, sullo schermo vengono visualizzate anche le calorie bruciate.

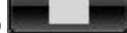
COMANDI

- Interrompere la sessione cliccando sul pulsante di interruzione . Per continuare l'allenamento, cliccare sul pulsante di avvio .
- Terminare la sessione cliccando sul pulsante di arresto mentre la sessione è interrotta.

ZONE

Durante una sessione di allenamento, le zone vengono visualizzate nella parte inferiore della casella della frequenza cardiaca di ogni atleta con i colori selezionati nelle impostazioni del tipo di sessione nel Reception Tool. Il colore di sfondo della casella della frequenza cardiaca cambia in base alla frequenza cardiaca e alla zona attuale degli atleti.

L'istruttore può guidare gli utenti tramite:

- il **numero della zona** (ad esempio, "allenamento in zona 3"),
- il **colore della zona** (ad esempio, "allenamento in zona verde") o
- la **percentuale di frequenza cardiaca massima** (ad esempio, "allenamento al 60 - 65% di intensità").

ANIMAZIONI MOTIVAZIONALI

In base alle impostazioni del tipo di sessione, sullo schermo è possibile visualizzare delle animazioni motivazionali durante una sessione di allenamento.

Quando si attiva **Bonus calorie**, viene visualizzata un'animazione ogni volta che gli atleti bruciano 1000 calorie durante una sessione come gruppo. Il numero di calorie è il totale per ogni atleta nella sessione.

Quando si attiva **Premio zona**, viene visualizzata un'animazione ogni volta che gli atleti trascorrono almeno 5 secondi nella stessa zona. L'animazione Premio zona non viene visualizzata nei primi 5 minuti di una sessione di allenamento e non viene più visualizzata di nuovo per la stessa zona antro 5 minuti.

DOPO L'ALLENAMENTO

Una volta che l'istruttore termina l'allenamento cliccando sul pulsante di arresto (vedereDurante l'allenamento), il software Polar Cardio GX visualizza il riepilogo della sessione individuale per ogni utente. Vengono visualizzati il nome dell'utente, la frequenza cardiaca media e massima e un riassunto del tempo in ogni zona di allenamento. Per rendere il confronto più facile, viene visualizzato il tempo trascorso in ogni zona di intensità in minuti e secondi con barre colorate. Se l'altezza, il peso e il sesso dell'atleta sono stati raccolti durante l'iscrizione, vengono visualizzate anche le calorie bruciate. L'allenatore può discutere dei risultati con gli atleti.

Un rapporto di allenamento con il riepilogo della sessione, la curva della frequenza cardiaca e il feedback vengono inviati per e-mail agli utenti se gli indirizzi e-mail sono stati raccolti durante l'iscrizione.

Il pulsante principale riporta l'utente alla selezione della sessione di allenamento. È possibile avviare una nuova sessione di allenamento.

Chiudere il Session Tool cliccando sul pulsante di uscita .

Gli atleti devono osservare le Istruzioni per la cura e la manutenzione per gli elastici e i trasmettitori e restituire i trasmettitori alla reception.

SOLUZIONE DEI PROBLEMI

Risoluzione dei problemi più frequenti è una guida rapida in caso di problemi con il software per PC o l'hardware.

Il motore di ricerca della guida è utile in varie circostanze. Il motore di **ricerca** si trova nell'angolo superiore destro.

CONSIGLI PER LA RICERCA

- Usare termini e frasi semplici. Due o tre termini sono sufficienti.
- Usare forme verbali basiche.
- Il motore di ricerca non capisce il significato delle forme interrogative quali "perché", "che cosa" e "quando". Usare invece parole chiave quali "trasmettitore", "spia verde" e "gestione".

ARTICOLI SULL'ALLENAMENTO

Per ulteriori informazioni sugli aspetti fisiologici e altre caratteristiche dei prodotti Polar, visitare Raccolta Polar degli articoli sull'allenamento.

ALLENAMENTO ONLINE

Di seguito vi è una guida ad alcuni dei problemi più comuni con l'allenamento online.

Problema	Causa	Soluzione
Le informazioni relative al trasmettitore/utente scompaiono dalla griglia.	La batteria del trasmettitore è scarica.	Ricaricare la batteria del trasmettitore.
	Gli elettrodi dell'elastico sono asciutti o l'elastico non è indossato correttamente.	Inumidire abbondantemente gli elettrodi dell'elastico con acqua. Assicurarsi che l'elastico sia indossato correttamente e che gli elettrodi bagnati siano a contatto con la pelle dell'utente.
	La connessione tra il PC e la centralina è momentaneamente disconnessa.	Attendere qualche istante. Se la connessione non viene ripristinata, spegnere e riaccendere la centralina. Riaprire inoltre il software stabilire una connessione tra il PC e la centralina.
	La batteria della centralina è scarica.	Collegare il cavo di alimentazione alla centralina e alla presa.
	Il trasmettitore è fuori	Attendere che l'utente rientri nel raggio della centralina.

	dalla portata della centralina.	Assicurarsi che non vi sia alcuna interferenza nella connessione tra il trasmettitore e la centralina.
Il trasmettitore/l'utente non vengono visualizzati durante l'allenamento online.	La batteria del trasmettitore è scarica.	Ricaricare la batteria del trasmettitore.
	Gli elettrodi dell'elastico sono asciutti o l'elastico non è indossato correttamente.	Inumidire abbondantemente gli elettrodi dell'elastico con acqua. Assicurarsi che l'elastico sia indossato correttamente e che gli elettrodi inumiditi siano a contatto con la pelle dell'utente.
	La connessione tra il PC e la centralina non è stabilita correttamente.	Assicurarsi che la connessione tra la centralina e il PC sia stabilita correttamente.
	La batteria della centralina è scarica.	Collegare il cavo di alimentazione alla centralina e alla presa.
	Alcuni utenti non si sono iscritti alla sessione.	L'utente dovrebbe iscriversi alla sessione.
	Il trasmettitore è in modalità non sicura.	Passare alla modalità sicura del trasmettitore rimuovendolo dal caricatore e reinserendolo dopo un minimo di 3 secondi. Si avvertirà un solo segnale acustico.

TRAINING COMPUTER

Di seguito vi è una guida ad alcuni dei problemi più comuni con l'uso del training computer insieme al sistema Cardio GX.

Problema	Causa	Soluzione
La frequenza cardiaca non viene visualizzata sul display del training computer.	Il training computer Polar non è compatibile con i trasmettitori Polar Team².	Ad esempio, sono compatibili i seguenti training computer Polar con i trasmettitori Polar Team2: FT1, FT2, FT4, FT7, FT40, FT60, FT80, RS100, RS300X, RS400 e RCX5. L'elenco completo dei training computer compatibili si trova sul sito web Polar.
	Il training computer Polar non è in modalità allenamento.	Impostare il training computer in modalità allenamento. Di solito, questa operazione viene effettuata premendo due volte il pulsante **rosso** o **OK**. Per ulteriori informazioni, vedere il manuale d'uso del prodotto Polar.

TRASMETTITORI

Di seguito vi è una guida ad alcuni dei problemi più comuni con l'uso dei trasmettitori insieme al sistema Cardio GX.

Problema	Causa	Soluzione
Il trasmettitore non può essere configurato sul sistema tramite il Reception Tool.	Il trasmettitore è in modalità sicura, in quanto in precedenza è stato associato ad un'altra centralina.	Passare alla modalità non sicura del trasmettitore rimuovendolo dal carica batterie e reinserendolo entro 3 secondi. Quando si inserisce nel carica batteria, si avvertono tre brevi segnali acustici piuttosto che uno. **Si noti** che una volta configurato il trasmettitore sul sistema, il trasmettitore passa automaticamente alla modalità sicura.
Quando si inserisce un trasmettitore nel carica batterie, non vi è alcun segnale acustico né spia.	Il cavo di alimentazione non è collegato al carica batterie.	Inserire il cavo di alimentazione nel carica batterie e nella presa di corrente.
	Il trasmettitore non è inserito correttamente nel carica batterie.	Inserire il trasmettitore nel carica batterie in modo che la P del logo Polar non sia visibile. Il LED si trova accanto alla R del logo Polar.
I trasmettitori non risultano connessi nonostante siano inseriti nel carica batterie in modo corretto e vi sia connessione tra la centralina e il PC.	Il cavo di alimentazione non è collegato al carica batterie.	Inserire il cavo di alimentazione nel carica batterie e nella presa di corrente.
	I trasmettitori sono in modalità non sicura.	Passare alla modalità sicura del trasmettitore rimuovendolo dal carica batterie e reinserendolo dopo un minimo di 3 secondi. Si avvertirà un solo segnale acustico.
Il nuovo trasmettitore non appare sull'elenco dei trasmettitori nel Reception Tool.	Il trasmettitore non è inserito correttamente nel carica batterie.	Inserire il trasmettitore nel carica batterie in modo che la P del logo Polar non sia visibile. Il LED si trova accanto alla R del logo Polar.

	Non vi è connessione tra la centralina e il PC.	Per ulteriori informazioni, vedere Impostazioni di sistema.
	Problema di contatto tra il trasmettitore e il carica batterie.	Rimuovere i trasmettitori non rilevati dal carica batterie e reinserirli. Provare ad inserire il trasmettitore in un altro slot del carica batterie.
L'etichetta numerata si è staccata e non si conosce il numero del trasmettitore.		Se solo un trasmettitore non dispone di etichetta, controllare le etichette degli altri. Il numero mancante è quello corrispondente al trasmettitore sprovvisto.
		Se due o più trasmettitori non dispongono di etichetta, inserirli uno per uno nel carica batterie (uno per volta). Avviare il Reception Tool e stabilire una connessione tra la centralina e il PC. Attendere che il trasmettitore sia connesso al sistema. Scoprire quale trasmettitore sia indicato come connesso nell'elenco dei trasmettitori. Ripetere questa operazione finché non si conoscono i numeri di ciascun trasmettitore.

INFORMAZIONI SUL SERVIZIO CLIENTI

- Istruzioni per la cura e la manutenzione
- Precauzioni
- Importanti informazioni sulla sicurezza
- Informazioni normative
- Informazioni tecniche sulle radiofrequenze
- Garanzia e clausola esonerativa di responsabilità

ASSISTENZA

Il sistema Polar Cardio GX è stato concepito per consentire il raggiungimento degli obiettivi personali relativi alla forma fisica e indicare il livello di sforzo fisico e di intensità durante le sessioni di allenamento. Il prodotto non è destinato ad alcun altro uso.

Durante il periodo di garanzia di due anni, si consiglia di rivolgersi esclusivamente aiCentri di Assistenza Tecnica Polar. La garanzia non copre alcun tipo di danno o danno consequenziale derivante da interventi di assistenza non autorizzati da Polar Electro.

Registrare il proprio prodotto Polar presso http://register.polar.fi per poter migliorare la qualità dei prodotti e dei servizi in base alle esigenze degli utenti.

ISTRUZIONI PER LA CURA E LA MANUTENZIONE

È importante osservare le istruzioni per la cura e la manutenzione per assicurare una lunga durata dell'hardware Cardio GX. Sudore e umidità possono tenere bagnati gli elettrodi e mantenere attivo il trasmettitore, riducendo così la durata della batteria.

ELASTICI DEL TRASMETTITORE

- Una volta terminato l'allenamento, staccare il trasmettitore dall'elastico.
- Sciacquare gli elastici sotto acqua corrente tiepida dopo ogni utilizzo.
- Lavare gli elastici in lavatrice a 40 °C dopo ogni cinque utilizzi. Usare sempre il sacchetto per il lavaggio incluso nel set Cardio GX. **NOTA:** staccare i trasmettitori dagli elastici prima di lavarli!
- Non usare candeggina o ammorbidente.
- Assicurarsi che gli elastici siano asciutti prima di riporli.

TRASMETTITORI

- Staccare il trasmettitore dall'elastico e riporlo separatamente.
- Sciacquare i trasmettitori sotto acqua corrente tiepida dopo ogni utilizzo.

- Non inserire trasmettitori bagnati nel caricatore.
- I trasmettitori possono essere riposti nel caricatore assicurandosi che il cavo di alimentazione non sia inserito durante il periodo di non utilizzo.
- Quando non viene effettuato un uso quotidiano dei trasmettitori oppure vengono riposti per un periodo di tempo prolungato, ricaricarli periodicamente per evitare che si scarichino completamente le batterie all'interno dei trasmettitori.

CARICATORE E CENTRALINA

- Pulire regolarmente la centralina e il caricatore con un panno umido.

PRECAUZIONI

RIDUZIONE DEI RISCHI

L'attività fisica può comportare dei rischi. Prima di iniziare un regolare programma di allenamento, rispondere alle seguenti domande per verificare il proprio stato di salute. In caso di risposta affermativa a una delle domande, consultare un medico prima di avviare un programma di allenamento di qualsiasi tipo.

- Non hai praticato attività fisica negli ultimi 5 anni?
- Hai problemi di ipertensione o hai un tasso di colesterolo elevato?
- Stai assumendo farmaci contro l'ipertensione o per il cuore?
- Hai avuto in passato problemi respiratori?
- Presenti i sintomi di una qualsiasi patologia?
- Sei convalescente in seguito a una malattia grave o a una cura?
- Sei portatore di pace-maker o di altro dispositivo impiantato?
- Sei un fumatore?
- Sei in gravidanza??

Oltre all'intensità dell'esercizio fisico, ai farmaci per il trattamento di disturbi cardiaci, alla pressione arteriosa, alle condizioni psicologiche, asma, all'attività respiratoria, ecc., anche alcune bevande stimolanti, l'alcol e la nicotina possono avere effetti sulla frequenza cardiaca. È importante prestare attenzione alle proprie reazioni fisiologiche durante l'allenamento. Se si avverte un dolore inatteso o stanchezza eccessiva,è bene sospendere l'allenamento o ridurne l'intensità.

I portatori di pace-maker, defibrillatore o altri dispositivi elettronici impiantati utilizzano il sistema Polar Cardio GX a proprio rischio e pericolo. Prima di utilizzare lo strumento, effettuare una prova di sforzo sotto controllo medico. Il test è mirato ad accertare che l'uso contemporaneo del pace-maker e del sistema Polar Cardio GX non comporti conseguenze dannose per la salute. In caso di allergia a qualche sostanza che viene a contatto con la pelle o se si sospetta una reazione allergica dovuta all'utilizzo del prodotto, controllare i materiali elencati su Informazioni tecniche. Per evitare rischi di reazioni allergiche da contatto dovute al trasmettitore, indossarlo sopra una maglia. Inumidire bene la maglia nelle zone sotto gli elettrodi per consentire una

trasmissione corretta. Se si utilizza un repellente per insetti sulla pelle, è necessario evitare che entri in contatto con il trasmettitore.

Le attrezzature da palestra contenenti componenti elettronici possono essere causa di interferenze. Per eliminare tali problemi, provare le seguenti soluzioni:

1. Rimuovere il trasmettitore dal torace e utilizzare normalmente l'attrezzatura da palestra.
2. Spostare l'unità da polso fino a individuare un'area libera da interferenze o finché il simbolo a forma di cuore non smetterà di lampeggiare. Poiché le interferenze sono in genere più intense di fronte alla console centrale, provare a spostare l'unità da polso verso destra o sinistra.
3. Indossare nuovamente il trasmettitore e posizionare l'unità da polso nell'area libera da interferenze.

Se i problemi persistono sul sistema Polar Cardio GX, le interferenze sono eccessive e non consentono la misurazione della frequenza cardiaca.

Non è possibile utilizzare il trasmettitore Polar Cardio GX durante il nuoto. Per ulteriori informazioni, visitare il sito http://support.polar.fi. La resistenza all'acqua dei prodotti Polar è collaudata in conformità allo Standard Internazionale ISO 2281. In base alla loro resistenza all'acqua, i prodotti vengono suddivisi in tre categorie. Controllare la categoria di resistenza all'acqua riportata sul retro del prodotto Polar e confrontarla con la tabella sottostante. Le presenti definizioni non si applicano necessariamente a prodotti di altre marche.

Contrassegni sul retro della cassa	Caratteristiche di resistenza all'acqua
Resistenza all'acqua	Resistente a pioggia, sudore, gocce di acqua, ecc. Non adatto al nuoto.
Resistenza all'acqua 30 m/50 m	Adatto per bagni e nuoto
Resistenza all'acqua 100 m	Adatto per nuoto e snorkeling (senza bombole)

IMPORTANTI INFORMAZIONI SULLA SICUREZZA

CENTRALINA

- Usare i piedini smontabili quando la centralina è posizionata su terra umida, ad esempio su un prato bagnato.
- Durante la carica, usare i piedini della centralina in quanto la parte inferiore della centralina raggiunge i 60°C. Durante la carica, la temperatura massima di funzionamento è di 45°C.

DISPOSITIVI CON ALIMENTAZIONE AC

Tali precauzioni si applicano a tutti i prodotti collegabili ad una presa di rete standard.

La mancata osservanza delle seguenti precauzioni potrebbe causare lesioni gravi o morte per scosse elettriche o incendi oppure danni al dispositivo.

PER SELEZIONARE UN'ALIMENTAZIONE ADEGUATA PER IL PROPRIO DISPOSITIVO:

- Usare solo l'alimentatore e il cavo di alimentazione AC in dotazione o acquistato presso un Centro di Assistenza autorizzato.
- Gli adattatori AC possono essere utilizzati solo al chiuso.
- Controllare che la presa elettrica sia corretta per il tipo di alimentazione indicata nell'alimentatore (per tensione [V] e frequenza [Hz]). Se non si conosce il proprio tipo di alimentazione domestica, rivolgersi ad un elettricista qualificato.
- Non usare fonti di alimentazione non standard, quali generatori o inverter, nonostante la tensione e la frequenza siano accettabili. Usare solo l'alimentazione AC fornita dalla presa di corrente.
- Non sovraccaricare la presa di corrente, la prolunga, il cavo di alimentazione o altre prese di corrente. Controllare che dispongano della potenza nominale adeguata per gestire la corrente totale (in ampere [A]) necessaria per il dispositivo (indicata nell'alimentatore) e per altri dispositivi che si trovano nello stesso circuito.

PER EVITARE DANNI AI CAVI DI ALIMENTAZIONE E ALL'ALIMENTATORE:

- Proteggere i cavi di alimentazione per evitare che vengano calpestati.
- Proteggere i cavi di alimentazione per evitare che vengano spellati o piegati, in particolare nell'estremità da collegare alla rete, all'alimentatore e al dispositivo.
- Non tirare, annodare, piegare o usare in modo improprio i cavi di alimentazione.
- Non esporre i cavi di alimentazione a fonti di calore.
- Tenere i bambini e gli animali domestici lontano dai cavi di alimentazione. Evitare che i cavi vengano morsicati o masticati.
- Quando si scollegano i cavi di alimentazione, tirare la presa, non il cavo.

Se un cavo di alimentazione o alimentatore viene in qualche modo danneggiato, cessare di usarlo immediatamente. Scollegare il dispositivo in caso di tempesta o se non viene usato per un periodo di tempo prolungato.

Per i dispositivi dotati di cavo di alimentazione AC da collegare all'alimentatore, collegare il cavo in base alle seguenti istruzioni:

1. Inserire il cavo di alimentazione AC nell'alimentatore finché non si arresta.
2. Collegare l'altra estremità del cavo di alimentazione AC nella presa di corrente.

DISPOSITIVI A BATTERIA

Tali precauzioni si applicano a tutti i prodotti che usano batterie ricaricabili o usa e getta.

Un uso incorretto delle batterie potrebbe causare perdita di liquidi, surriscaldamento o esplosione. Il liquido rilasciato dalle batterie è corrosivo e potrebbe essere tossico. Potrebbe causare bruciature alla pelle e agli occhi. Inoltre è pericoloso, se ingerito.

SOLO BATTERIE RICARICABILI:

- Effettuare la ricarica solo con il carica batterie in dotazione.

DISPOSITIVI WIRELESS

Ad esempio, **centralina** e **trasmettitore**.

Prima di salire in aereo o sistemare il dispositivo wireless in un bagaglio da imbarcare, rimuovere le batterie dal dispositivo wireless oppure spegnerlo (se dispone di interruttore di accensione/spegnimento). I dispositivi wireless possono trasmettere energia a radiofrequenza (RF), come i telefoni cellulari, quando si installano le batterie e si accende il dispositivo wireless (se dispone di interruttore di accensione/spegnimento).

TUTTI I DISPOSITIVI

NON TENTARE DI RIPARARLI

Non tentare di smontare, aprire, riparare o modificare il dispositivo hardware o l'alimentatore. In caso contrario, potrebbe esservi pericolo di scosse elettriche o altro. Qualsiasi tentativo di aprire e/o modificare il dispositivo, incluso spellare, togliere o rimuovere una etichetta, renderà nulla la Garanzia limitata.

PERICOLO DI SOFFOCAMENTO

Questo dispositivo potrebbe contenere piccoli componenti che potrebbero causare pericolo di soffocamento per i bambini sotto i 3 anni. Tenere i piccoli componenti lontani dalla portata dei bambini.

INFORMAZIONI NORMATIVE

- Centralina
- Trasmettitore
- Caricatore

CENTRALINA

INFORMAZIONI NORMATIVE FCC

Questo dispositivo è conforme alle Parti 15 e 18 delle normative FCC. L'utilizzo è soggetto alle due seguenti condizioni: (1) Questo dispositivo non deve causare interferenze dannose, e (2) Questo dispositivo deve accettare eventuali interferenze ricevute, incluse le interferenze che potrebbero provocare funzionamenti indesiderati.

Nota: Questo apparecchio è stato collaudato ed è risultato conforme ai limiti previsti per i dispositivi digitali di Classe B, ai sensi della Parte 15 delle normative FCC e per i dispositivi ISM di vario tipo, ai sensi della Parte 18 delle normative FCC. Tali limiti sono concepiti per fornire un grado di protezione ragionevole contro le interferenze dannose in ambienti residenziali. Questo apparecchio genera, utilizza e può emettere radiofrequenze e, qualora non installato e utilizzato in conformità alle istruzioni, può provocare interferenze dannose alle comunicazioni radio. Tuttavia, non esiste garanzia che una particolare installazione non provochi interferenza. Se l'apparecchio causa interferenze dannose alla ricezione radiotelevisiva (il che può essere determinato spegnendo e accendendo l'apparecchio), si consiglia all'utente di adottare una o più delle seguenti misure onde correggere l'interferenza:

1) Riorientare o riposizionare l'antenna di ricezione.

2) Aumentare la separazione tra l'apparecchio e il ricevitore.

3) Collegare l'apparecchio ad una presa di alimentazione diversa da quella del ricevitore.

4) Rivolgersi al rivenditore o ad un tecnico radiotelevisivo qualificato per l'assistenza.

Attenzione! Qualsiasi cambiamento o modifica non espressamente approvata dal responsabile della conformità dell'apparecchio potrebbe invalidare il diritto dell'utente ad adoperare l'apparecchio.

DICHIARAZIONE FCC SULL'ESPOSIZIONE ALLE RADIAZIONI

La potenza di uscita irradiata dalla centralina è al di sotto dei limiti FCC di esposizione alle radiofrequenze. Tuttavia, è opportuno utilizzare la centralina in modo da ridurre al minimo il contatto fisico durante il normale funzionamento. Per evitare di superare i limiti FCC di esposizione alle radiofrequenze, mantenersi a una distanza minima di 20 cm dalla centralina.

INFORMAZIONI NORMATIVE INDUSTRY CANADA (IC)

Questo dispositivo è conforme a RSS-210 e ICES-001 delle normative Industry Canada. L'utilizzo è soggetto alle due seguenti condizioni: (1) Questo dispositivo non deve causare interferenze dannose, e (2) Questo dispositivo deve accettare eventuali interferenze ricevute, incluse le interferenze che potrebbero provocare funzionamenti indesiderati.

DICHIARAZIONE INDUSTRY CANADA (IC) SULL'ESPOSIZIONE ALLE RADIAZIONI

La potenza di uscita irradiata dalla centralina è al di sotto dei limiti Industry Canada di esposizione alle radiofrequenze. Tuttavia, è opportuno utilizzare la centralina in modo da ridurre al minimo il contatto fisico durante il normale funzionamento. Per evitare di superare i limiti Industry Canada di esposizione alle radiofrequenze, mantenersi a una distanza minima di 20 cm dalla centralina.

EUROPA

Questo prodotto è conforme alle Direttive 93/42/CEE e 1999/5/CE. La Dichiarazione di conformità rilevante è visionabile sul sito www.polar.fi/support.

I prodotti Polar sono dispositivi elettronici contemplati dalla Direttiva 2002/96/CE del Parlamento Europeo e del Consiglio d'Europa sui rifiuti di apparecchiature elettriche ed elettroniche (WEEE). Pertanto, nei Paesi europei si deve provvedere allo smaltimento differenziato di questi prodotti. Polar consiglia di ridurre al minimo i possibili effetti dei rifiuti sull'ambiente e sulla salute dell'uomo anche al di fuori dell'Unione Europea, ottemperando alle normative locali in materia di smaltimento dei rifiuti e, laddove possibile, di attuare la raccolta differenziata di apparecchiature elettroniche.

SUDAFRICA

SINGAPORE

Complies with
IDA Standards
DA104315

TRASMETTITORE

INFORMAZIONI NORMATIVE FCC

Questo dispositivo è conforme alla Parte 15 delle normative FCC. L'utilizzo è soggetto alle due seguenti condizioni: (1) Questo dispositivo non deve causare interferenze dannose, e (2) Questo dispositivo deve

accettare eventuali interferenze ricevute, incluse le interferenze che potrebbero provocare funzionamenti indesiderati.

Nota: Questo apparecchio è stato collaudato ed è risultato conforme ai limiti previsti per i dispositivi digitali di Classe B, ai sensi della Parte 15 delle normative FCC. Tali limiti sono concepiti per fornire un grado di protezione ragionevole contro le interferenze dannose in ambienti residenziali. Questo apparecchio genera, utilizza e può emettere radiofrequenze e, qualora non installato e utilizzato in conformità alle istruzioni, può provocare interferenze dannose alle comunicazioni radio. Tuttavia, non esiste garanzia che una particolare installazione non provochi interferenza. Se l'apparecchio causa interferenze dannose alla ricezione radiotelevisiva (il che può essere determinato spegnendo e accendendo l'apparecchio), si consiglia all'utente di adottare una o più delle seguenti misure onde correggere l'interferenza:

1) Riorientare o riposizionare l'antenna di ricezione.

2) Aumentare la separazione tra l'apparecchio e il ricevitore.

3) Collegare l'apparecchio ad una presa di alimentazione diversa da quella del ricevitore.

4) Rivolgersi al rivenditore o ad un tecnico radiotelevisivo qualificato per l'assistenza.

Attenzione! Qualsiasi cambiamento o modifica non espressamente approvata dal responsabile della conformità dell'apparecchio potrebbe invalidare il diritto dell'utente ad adoperare l'apparecchio.

INFORMAZIONI NORMATIVE INDUSTRY CANADA (IC)

Questo dispositivo è conforme a RSS-210 e ICES-001 delle normative Industry Canada. L'utilizzo è soggetto alle due seguenti condizioni: (1) Questo dispositivo non deve causare interferenze dannose, e (2) Questo dispositivo deve accettare eventuali interferenze ricevute, incluse le interferenze che potrebbero provocare funzionamenti indesiderati.

EUROPA

CE 0537

Questo prodotto è conforme alle Direttive 93/42/CEE e 1999/5/CE. La Dichiarazione di conformità rilevante è visionabile sul sito www.polar.fi/support.

Questo marchio indica che il prodotto è protetto da scosse elettriche.

I prodotti Polar sono dispositivi elettronici contemplati dalla Direttiva 2002/96/CE del Parlamento Europeo e del Consiglio d'Europa sui rifiuti di apparecchiature elettriche ed elettroniche (WEEE). Pertanto, nei Paesi europei si deve provvedere allo smaltimento differenziato di questi prodotti. Polar consiglia di ridurre al minimo i possibili effetti dei rifiuti sull'ambiente e sulla salute dell'uomo anche al di fuori dell'Unione Europea, ottemperando alle normative locali in materia di smaltimento dei rifiuti e, laddove possibile, di attuare la raccolta differenziata di apparecchiature elettroniche.

SUDAFRICA

SINGAPORE

Complies with
IDA Standards
DA104315

CARICATORE

INFORMAZIONI NORMATIVE FCC

Questo dispositivo è conforme alla Parte 18 delle normative FCC. L'utilizzo è soggetto alle due seguenti condizioni: (1) Questo dispositivo non deve causare interferenze dannose, e (2) Questo dispositivo deve accettare eventuali interferenze ricevute, incluse le interferenze che potrebbero provocare funzionamenti indesiderati.

Nota: Questo apparecchio è stato collaudato ed è risultato conforme ai limiti previsti per i dispositivi ISM di vario tipo, ai sensi della Parte 18 delle normative FCC. Tali limiti sono concepiti per fornire un grado di protezione ragionevole contro le interferenze dannose in ambienti residenziali. Questo apparecchio genera, utilizza e può emettere radiofrequenze e, qualora non installato e utilizzato in conformità alle istruzioni, può provocare interferenze dannose alle comunicazioni radio. Tuttavia, non esiste garanzia che una particolare installazione non provochi interferenza. Se l'apparecchio causa interferenze dannose alla ricezione radiotelevisiva (il che può essere determinato spegnendo e accendendo l'apparecchio), si consiglia all'utente di adottare una o più delle seguenti misure onde correggere l'interferenza:

1) Riorientare o riposizionare l'antenna di ricezione.

2) Aumentare la separazione tra l'apparecchio e il ricevitore.

3) Collegare l'apparecchio ad una presa di alimentazione diversa

da quella del ricevitore.

4) Rivolgersi al rivenditore o ad un tecnico radiotelevisivo qualificato per l'assistenza.

Attenzione! Qualsiasi cambiamento o modifica non espressamente approvata dal responsabile della conformità dell'apparecchio potrebbe invalidare il diritto dell'utente ad adoperare l'apparecchio.

INFORMAZIONI NORMATIVE INDUSTRY CANADA (IC)

Questo dispositivo ISM è conforme a ICES-001of delle normative Industry Canada. L'utilizzo è soggetto alle due seguenti condizioni: (1) Questo dispositivo non deve causare interferenze dannose, e (2) Questo dispositivo deve accettare eventuali interferenze ricevute, incluse le interferenze che potrebbero provocare funzionamenti indesiderati.

EUROPA

Questo prodotto è conforme alle Direttive 93/42/CEE e 1999/5/CE. La Dichiarazione di conformità rilevante è visionabile sul sito www.polar.fi/support.

I prodotti Polar sono dispositivi elettronici contemplati dalla Direttiva 2002/96/CE del Parlamento Europeo e del Consiglio d'Europa sui rifiuti di apparecchiature elettriche ed elettroniche (WEEE). Pertanto, nei Paesi europei si deve provvedere allo smaltimento differenziato di questi prodotti. Polar consiglia di ridurre al minimo i possibili effetti dei rifiuti sull'ambiente e sulla salute dell'uomo anche al di fuori dell'Unione Europea, ottemperando alle normative locali in materia di smaltimento dei rifiuti e, laddove possibile, di attuare la raccolta differenziata di apparecchiature elettroniche.

SUDAFRICA

SINGAPORE

Complies with
IDA Standards
DA104315

INFORMAZIONI TECNICHE

TRASMETTITORE

Materiale dell'elastico del trasmettitore:

- 35% poliestere, 35% poliammide, 30% poliuretano.

Materiale del trasmettitore:

- Superficie posteriore: PA+GF,
- Pulsanti: acciaio inossidabile AISI316,
- Superficie anteriore: ABS + GF,
- Lente sulla superficie anteriore: PMMA

INFORMAZIONI TECNICHE SULLE RADIOFREQUENZE

CARICATORE

Frequenza: 13.56 MHz, Banda Industrial-Scientific-Medical (ISM).

DISPOSITIVI BLUETOOTH

Centralina

Potenza di uscita RF: soddisfa i requisiti Bluetooth®.
Frequenza: da 2400 MHz a 2483,5 MHz, max. 100 mW.
Bluetooth QD ID B011340.

Trasmettitore

Potenza di uscita RF: soddisfa i requisiti Bluetooth®.
Frequenza: da 2400 MHz a 2483,5 MHz, max. 20 mW.
Bluetooth QD ID B011340.

DISPOSITIVI A 2,4 GHZ (QUALI CENTRALINA E TRASMETTITORE)

Dispositivo non specifico a corto raggio.

Potenza di uscita RF: soddisfa tutti i requisiti SRD.

Frequenza: da 2400 MHz a 2483,5 MHz.

Solo per dispositivi Bluetooth e da 2,4 GHz: per la conformità con i requisiti di esposizione RF FCC, è necessario soddisfare le seguenti configurazioni operative: l'antenna deve essere installata dal produttore e non devono essere effettuate modifiche.

GARANZIA E CLAUSOLA ESONERATIVA DI RESPONSABILITÀ

GARANZIA INTERNAZIONALE POLAR CARDIO GX

- Polar Electro Oy garantisce all'acquirente originale del Polar Cardio GX che il prodotto è privo di difetti di fabbricazione e nei materiali, per UN anno dalla data di acquisto.
- **Lo scontrino fiscale originale costituisce la prova d'acquisto!**
- La Garanzia non copre i danni derivanti da cattivo uso, uso improprio, incidenti, mancata osservanza delle dovute precauzioni, manutenzione inadeguata, rottura o lesione della cassa o dell'elastico. Durante il periodo di validità della Garanzia, il prodotto sarà riparato o sostituito gratuitamente presso i Centri di Assistenza Autorizzati Polar.
- La Garanzia di Polar Electro Oy è limitata ai difetti di fabbricazione e nei materiali. Polar Electro Oy è responsabile limitatamente alla riparazione o sostituzione di prodotti difettosi. Polar Electro Oy non

sarà responsabile per i danni, le perdite, i costi o le spese, diretti, indiretti o accessori, causati o accidentali, derivanti o riconducibili all'uso dei prodotti Polar.

CLAUSOLA ESONERATIVA DI RESPONSABILITÀ

- I contenuti di questo manuale sono illustrati unicamente a scopo informativo. I prodotti in esso descritti sono soggetti a modifiche, senza alcun preavviso; ciò è dovuto al programma di sviluppo continuo del produttore.
- Polar Electro Inc./Polar Electro Oy non rilascia dichiarazioni né fornisce garanzie in merito a questo manuale e ai prodotti descritti all'interno.
- Polar Electro Inc./Polar Electro Oy non sarà responsabile per i danni, le perdite, i costi e le spese, diretti, indiretti o accessori, causati o accidentali, derivanti o riconducibili all'uso di questo manuale o dei prodotti descritti all'interno. Il presente prodotto è protetto dai diritti immateriali di Polar Electro Oy, come definiti nei seguenti documenti: FI 20075426, US 21/133888, EP 08157710,8, FI115084, US7418237, EP1543769, FI110915, US7324841, US7018339, FI114202, US6537227, EP1147790, HK1040065, FI96380, JP3568954, US5611346, EP665947, FI23471, EU00046107-0001, USD492783S, USD492784S, USD492999S. Altri brevetti richiesti.

Prodotto da Polar Electro Oy, Professorintie 5, FI-90440 KEMPELE, Tel +358 8 5202 100, Fax +358 8 5202 300, www.polar.fi